

LAS GUÍAS DEL BIENESTAR

**Francesco Padrini
Maria Teresa Lucheroni**

ACEITES ESENCIALES

**PARA RECUPERAR LA VITALIDAD
EL BIENESTAR, LA BELLEZA**

EDITORIAL DE VECCHI, S. A.

Índice

Índice de los aceites esenciales	4
Introducción	5
PRIMERA PARTE: INTRODUCCIÓN AL CONOCIMIENTO DE LOS ACEITES ESENCIALES	7
Los aceites esenciales	8
Qué son los aceites esenciales	8
La naturaleza esencial de los aceites: un concentrado de luz y calor	8
La pureza, garantía de eficacia	9
Los aceites esenciales y su significado para el hombre	10
Métodos de extracción de las esencias	11
 La aromaterapia	 13
Propiedades generales de los aceites esenciales	13
La volatilidad de las esencias	14
Las vías de absorción	15
Modos de empleo	18
Precauciones de uso	21
 La simbología	 22
Las relaciones entre el universo, el mundo vegetal y el hombre	22
 SEGUNDA PARTE: LOS ACEITES ESENCIALES	 27
Tablas - Resumen	92
Índice terapéutico	94

Índice de los aceites esenciales

Abedul blanco (<i>Betula alba</i>)	29	Lavanda	
Aceite de sal marina	91	(<i>Lavandula officinalis</i>)	56
Ajedrea (<i>Satureja montana</i>)	81	Lemongrás (<i>Cymbopogon citratus</i>)	44
Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)	68	Limón (<i>Citrus limonum</i>)	37
Alcanfor		Mandarina (<i>Citrus nobilis</i>)	38
(<i>Cinnamomum camphora</i>)	32	Manzanilla	
Anís verde (<i>Pimpinella anisum</i>)	71	(<i>Matricaria chamomilla</i>)	58
Árbol del té		Mejorana (<i>Origanum majorana</i>)	69
(<i>Melaleuca alternifolia</i>)	59	Melaleuca (<i>Melaleuca viridiflora</i>)	61
Azahar o neroli		Melisa (<i>Melisa officinalis</i>)	62
(<i>Citrus aurantium</i>)	35	Menta (<i>Mentha piperita</i>)	64
Benjuí (<i>Styrax benzoin</i>)	82	Mirra (<i>Commiphora myrra</i>)	40
Bergamota (<i>Citrus bergamia</i>)	36	Mirto (<i>Myrtus communis</i>)	67
Canela		Naranja amarga	
(<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	33	(<i>Citrus aurantium</i>)	34
Cardamomo		Nuez moscada	
(<i>Elettaria cardamomum</i>)	47	(<i>Myristica fragrans</i>)	66
Cayeputi		Pachulí (<i>Pogostemon patchouli</i>)	74
(<i>Melaleuca leucadendron</i>)	60	Palmarrosa	
Cedro (<i>Cedrus atlantica</i>)	31	(<i>Cymbopogon martini</i>)	45
Cidronela (<i>Cymbopogon nardus</i>)	46	Pimienta negra (<i>Piper nigrum</i>)	73
Cilantro (<i>Coriandrum sativum</i>)	41	Pino silvestre (<i>Pinus sylvestris</i>)	72
Ciprés (<i>Cupressus sempervirens</i>)	43	Pomelo (<i>Citrus racemosa</i>)	39
Clavo de especia		Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	77
(<i>Eugenia caryophyllata</i>)	49	Rosa (<i>Rosa damascena</i>)	75
Comino (<i>Cuminum cyminum</i>)	42	Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	79
Enebro (<i>Juniperus communis</i>)	53	Sándalo (<i>Santalum album</i>)	80
Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>)	48	Tomillo (<i>Thymus vulgaris</i>)	84
Geranio		Tuya (<i>Thuja occidentalis</i>)	83
(<i>Pelargonium odoratissimum</i>)	70	Vainilla (<i>Vainilla planifolia</i>)	87
Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>)	50	Verbena olorosa (<i>Aloysia</i>	
Hisopo (<i>Hyssopus officinalis</i>)	51	<i>triphylla</i>)	28
Incienso (<i>Boswellia thurifera</i>)	30	Vetiver (<i>Vetiveria zizanioides</i>)	88
Jazmín (<i>Jasminum officinale</i>)	52	Violeta (<i>Viola odorata</i>)	89
Jengibre (<i>Zingiber officinale</i>)	90	Ylang-ylang (<i>Unona</i>	
Laurel (<i>Laurus nobilis</i>)	54	<i>odoratissima</i>)	86

Introducción

*No hay nada físico
que no tenga un alma escondida.
No existe nada que no tenga escondido un principio de vida.
No sólo los objetos que se mueven, como el hombre y los animales,
los gusanos de la tierra, los pájaros del aire y los peces de las aguas,
sino todas las cosas físicas y esenciales tienen vida.*

PARACELSO

En nuestra vida cotidiana a menudo nos encontramos con hierbas medicinales como el romero, la salvia, la manzanilla, la menta y otras. Pero hemos olvidado que en su interior esconden principios esenciales.

En cambio, las antiguas civilizaciones lo tenían muy presente y durante mucho tiempo nuestros antepasados se curaban con las esencias extraídas de estas hierbas, que prevenían y curaban las enfermedades.

Este libro pretende principalmente hacer visible de nuevo el estrecho y olvidado vínculo que ha unido desde siempre al ser humano con la naturaleza.

Un conocimiento profundo del mundo de las especies vegetales y de sus esencias puede prevenir y neutralizar el desgaste físico y psicológico provocado por el estrés, sin duda el mayor enemigo de nuestro equilibrio energético, dada su habilidad para acumularse en nuestro organismo y manifestarse con especial saña en numerosas patologías psicosomáticas.

Las fichas monográficas de las plantas que contienen estos aceites se han clasificado alfabéticamente en las páginas siguientes según su nombre científico latino. Sin embargo, para facilitar su búsqueda se ha preparado un índice de nombres comunes (véase el «Índice de los aceites esenciales», pág. 4).

El lector que desee aplicar los conocimientos adquiridos en este libro al masaje terapéutico o a los problemas psicosomáticos, sexuales y estéticos, puede consultar el libro de F. Padrini y M.T. Lucheroni, *El gran libro de los aceites esenciales*, así como el de F. Padrini, *Il grande libro del massaggio con gli oli essenziali*, publicados por esta misma editorial.

En este libro, por primera vez, se han estudiado y puesto a punto nuevas síntesis terapéuticas que prevén el empleo de los aceites esenciales para el masaje bioenergético, naciendo, de esta manera, el masaje aromático o aromamasaje.

Los aceites esenciales

Qué son los aceites esenciales

Cada vez que arrancamos el pétalo de una flor, una hoja, una rama o cualquier otra parte de una planta, esta libera un perfume. Esto significa que se ha liberado un aceite esencial. Los aceites esenciales —también llamados esencias, aceites volátiles o aceites etéreos— son una mezcla de sustancias aromáticas producidas por muchas plantas. Están presentes en forma de minúsculas gotas en las hojas, en la piel de la fruta, en la resina, en las ramas o en la madera. Las plantas poseen pequeñas cantidades de aceite esencial respecto a su masa vegetal. Estos aceites son olorosos y muy volátiles, es decir, que se evaporan rápidamente al entrar en contacto con el aire. Tienen una química compleja, pero en general son una mezcla de terpenos, alcoholes, aldehídos, ésteres, etc. Son solubles en los aceites y en el alcohol, e insolubles en el agua, aunque le transmiten el perfume.

Son inflamables. Si, por ejemplo, se exprime un trozo de piel de naranja cerca de una estufa encendida, las gotitas de aceite que expulsará se encenderán al entrar en contacto con la llama.

La composición de una esencia natural es mucho más compleja que la suma de sus constituyentes. Los experimentos clínicos han demostrado que las esencias sintéticas no tienen en absoluto la misma eficacia y actividad que las naturales. La reproducción en un laboratorio de una esencia de la que se conoce la composición genera un compuesto que sólo es aparentemente igual al original.

Las esencias contenidas en la planta modifican su composición de un lugar a otro según cambie la estación y la hora del día. Las cualidades de los aceites esenciales varían en función del tiempo de recogida, también por el tipo de suelo, por el procedimiento de extracción y de conservación. Las plantas destinadas a la extracción de la esencia se recolectan al alba, cuando aún hay rocío y antes de que el calor del sol libere la sustancia aromática. No existen dos plantas con el mismo perfume y la esencia representa en cierto sentido la «personalidad» de la planta, que, como ser vivo que es, será única e irreproducible. La esencia lleva en sí misma la huella del vegetal del que procede, y si es pura y ha sido extraída de forma correcta y respetuosa, se presenta extremadamente concentrada. Sin embargo, los aceites esenciales a menudo son adulterados con alcohol, aceites o esencias de valor inferior, cuando no se trata de sustancias sintéticas. A ello hay que sumar el difícil reconocimiento de estas adulteraciones. Así mismo, estas sustancias se alteran con facilidad y pierden sus propiedades si no se conservan en recipientes bien cerrados, protegidos del aire y de la luz.

La naturaleza esencial de los aceites: un concentrado de luz y calor

El término «esencial» deriva de la teoría de Paracelso —extraordinario mago y terapeuta— que se refiere a la concepción hermética

ca que afirma que el hombre (el microcosmos) es un reflejo fiel de la imagen del universo (el macrocosmos).

Paracelso preveía la posibilidad de extraer de las plantas sólo lo que constituía su parte activa, entendida tanto en sentido material como espiritual. De la misma forma que el cuerpo físico del hombre interactúa con la materia, la composición espiritual de la planta, «la quintaesencia», entraría en contacto con la naturaleza sutil del hombre, su componente invisible, el cuerpo astral; por lo tanto «el alma» de la planta influiría en el alma del hombre. Los aceites esenciales representan el componente más sutil y purificado de la planta: su preparación tiende a eliminar la materia más «densa», liberando el esquema de «inteligencia», la información energética subyacente.

Los aceites esenciales constituyen una característica común a todas las plantas con flor. Ejercen una función de reclamo para los insectos encargados de la polinización, pero sólo algunas familias de plantas, entre las que destaca la familia de las labiadas, tienen un porcentaje superior a la media, es decir, de más del 0,1 % del peso total de la flor.

Es interesante destacar que la mayoría de estas especies crecen en zonas cálidas, donde los factores de luz y calor convergen con mayor intensidad. Nos referimos al área mediterránea en particular, la tierra de las labiadas (romero, salvia, lavanda, orégano, tomillo, etc.) y a los países de la franja ecuatorial, donde abundan las especias (nuez moscada, canela, pimienta, jengibre, etcétera). La producción de esencias por parte de la planta es directamente proporcional a la longitud y a la intensidad de la fotoexposición. Su formación se origina gracias a los procesos de calor y de luz ligados al sol. El aceite esencial está emparentado con la luz y el calor, con el fuego (se trata de sustancias fácilmente inflamables). Bajo la acción intensa del sol, estas sustancias aromáticas no sólo se distribuyen en las flores, como sucede con otras plantas, sino también en las semillas, en las hojas y en las partes leñosas. Estas, respecto a otras sustancias vegetales, poseen una naturaleza superior, que cruza los límites de la simple naturaleza vegetal. El perfume se expande, entra en contacto y comunica con el mundo de los insectos y, por consi-

guiente, con el mundo animal, a la vez que no tiene compromisos con la tierra de la planta, es decir, con sus raíces, ni con el elemento agua, puesto que las esencias son insolubles en agua. En cambio, sí que se evaporan con facilidad al entrar en contacto con el elemento aire, queman y tienen su origen en la luz, que representa el elemento fuego. Se abren y se expanden al exterior entregándose a un mundo superior. Por este motivo, los alquimistas hablaban de sustancias dotadas de «espíritu». Su parentesco con la luz y el calor se manifiesta en el hecho de que ciertas labiadas producen esencias mucho mejores cuando crecen en zonas elevadas, es decir, allí donde la luz del sol es más intensa.

Desde el punto de vista botánico, esta relación con la luz se confirma por el hecho de que dichas sustancias se forman a partir de una molécula simple de base, el llamado «hemiterpeno», alrededor del cual se condensan los componentes individuales de las esencias. Pero para que puedan desencadenarse el resto de reacciones, esta molécula necesita unirse a un reactor, porque por sí misma es inerte. El reactor que hace posible la biosíntesis de las moléculas aromáticas es el ácido pirofosfórico, cuyo nombre deriva de *pir* (fuego) y *phosphor* (luz), esto es, la formación de las esencias tiene lugar gracias a la intervención del «fogoso portador de luz».

La pureza, garantía de eficacia

Para que sean plenamente eficaces, las plantas deben proceder de lugares de cultivo favorables y haber sido recolectadas, preparadas y conservadas con atención. A menudo no se suele utilizar el procedimiento correcto, con lo que en los comercios se encuentran aceites esenciales que de esencias sólo tienen el nombre. Por consiguiente, la eficacia deja mucho que desear y ello se atribuye a la esencia en sí, desvalorizando la aromaterapia.

La producción de las esencias tiene lugar con un rendimiento muy bajo, de hecho para obtener unos gramos de esencia se necesita gran cantidad de vegetal. Por ejemplo, por 100 kg de planta se obtienen:

— enebro	0,500-1,2 kg;
— eucalipto	3 kg de esencia;
— hisopo	400 g;
— ylang-ylang	1,5 kg.

Para esencias más preciadas como la rosa, el jazmín o el azahar, el rendimiento se reduce aún más. Se necesitan más de 30 rosas para extraer una sola gota de esencia y 1.000 kg de flores de jazmín para obtener un litro.

Debido a este bajo rendimiento de los procesos de extracción de las esencias, parece un tanto extraño que se vendan en cantidades que podríamos definir como semiindustriales. Una vez eliminados los productos de belleza, perfumes y similares, fabricados con aromas sintéticos, queda por considerar que parte de las esencias naturales que se encuentran en venta no ofrecen la menor garantía de la autenticidad del producto. Las garantías ofrecidas por los herboristas y drogueros no suelen ser suficientes porque no poseen demasiada información sobre la procedencia de los productos en venta. Por ejemplo, a veces sucede que se hacen aromas con aceite de melisa que no es melisa, o verbena que parece melisa, pero que en realidad es otra cosa.

Debe quedar claro que los aceites esenciales no son todos iguales, que hay aceites y aceites. En este sentido, el comprador difícilmente sabrá qué tipo de producto ha comprado.

¿Cómo es posible defenderse de las alteraciones para poder practicar una aromaterapia auténtica? Desafortunadamente no existen reglas fijas. Una precaución sencilla es la de comprobar si la esencia en cuestión también puede tomarse por vía oral (en caso contrario, es muy posible que se trate de una imitación) y si están disponibles las aguas aromáticas derivadas del proceso de destilación del aceite. Estas aguas, que conservan las partes hidrosolubles de la esencia extraída por destilación, constituyen tónicos muy saludables y valiosos. Si el fabricante del aceite esencial no dispone de las correspondientes aguas aromáticas y teniendo en cuenta que estas no se desaprovechan nunca, ello deberá hacer sospechar que las esencias no se producen de forma natural. Ade-

más, es difícil que la misma empresa extraiga un número exagerado de esencias distintas. Otra precaución es informarse, siempre que sea posible, sobre la seriedad de las empresas productoras y buscar referencias que sean capaces de aportar información sobre los datos de producción. El comprador tiene derecho a ser informado sobre este tema.

Los aceites esenciales y su significado para el hombre

Las plantas productoras de aceites esenciales, por su particular relación con el calor, del que representan un auténtico «condensado», entran en contacto con el hombre con una relación basada en el calor, es decir, induciendo un proceso que calienta las funciones orgánicas. En el mundo vegetal, el centro del impulso calórico es exterior a la planta y está representado por el Sol. En cambio, en el hombre la producción del calor es interna y es hasta cierto punto independiente de las condiciones exteriores. El calor presente en el hombre representa el sustrato del yo superior (o del ego), entendido como una entidad unificadora superior ordenadora de todos los procesos orgánicos y psíquicos.

Los aceites etéreos, condensados y aportadores de calor, pueden entrar en relación terapéutica con el hombre reforzando la organización del yo, allí donde esta resulte escasa o ausente. El yo humano es el principio individualista que permite que cada cual sea un ser único que se manifiesta en su historia personal. Aquí nos encontramos en un nivel espiritual y es en este campo donde los aceites esenciales explican mejor su función. El yo del hombre se manifiesta en el cuerpo físico en forma de calor: alteraciones del metabolismo del calor; por ejemplo las manos o los pies fríos muestran que el hombre no consigue que sus fuerzas individuales se compenetren adecuadamente con todo su cuerpo. Esto conduce a un desequilibrio que puede convertirse en enfermedad. Las enfermedades infecciosas se manifiestan cuando bacterias o virus pueden proliferar gracias a determinadas condiciones del organismo donde viven. A menudo, esto se debe a una incapacidad del yo de compene-

trar todo el organismo con el calor. En las enfermedades crónicas dicha alteración es aún más profunda.

En este caso puede favorecerse la curación, proporcionando desde el exterior el «calor que falta» mediante las esencias.

En especial, en la parte del año pobre de luz, los baños completos con aceites esenciales permiten que estos, mezclados en el agua, pasen en una minúscula parte a la sangre llevando al interior del organismo su acción estimulante y los procesos internos de calor que se traducen más tarde en el sentimiento de una madurez humana individual.

Métodos de extracción de las esencias

Las esencias o aceites esenciales son los productos más valiosos de las plantas. Se trata de sustancias oleosas, volátiles y olorosas, que tienen la peculiaridad, respecto a las «grasas fijas», de no manchar el papel de forma permanente. Las manchas producidas por los aceites esenciales desaparecen al cabo de poco tiempo debido a que buena parte de la mezcla está formada por sustancias que se evaporan por el efecto del calor. Desde los tiempos más antiguos los hombres han aprendido las técnicas de extracción de las esencias de las plantas haciéndolas evolucionar para poder utilizarlas en la medicina y la cosmética, y en forma de aromas.

Las esencias pueden extraerse de muchas formas: por destilación a vapor, por la técnica de la presión, por incisión del vegetal, por separación con ayuda del calor, con disolventes y por *enfleurage*.

En China, la India y Persia la extracción de las plantas se practica desde hace milenios. Era una técnica conocida por los egipcios, quienes la enseñaron a los griegos, y estos a su vez la transmitieron a los romanos. Existen indicios para afirmar que hace 4.000 años los egipcios ya sabían extraer el aceite de la madera de cedro, colocándolo sobre un jarrón de arcilla, sobre cuya apertura se colocaba una rejilla hecha con hilos de lana. Al calentar la madera, el aceite se evaporaba e impregnaba la lana, que después era prensada para liberar la esencia.

Otro método muy utilizado en la Antigüedad era la maceración, que consistía en la inmersión de los vegetales aromáticos en aceite caliente, donde se dejaban reposar y macerar mezclándolos y retirando la espuma con frecuencia, hasta que el aceite estaba totalmente impregnado con la esencia. Entonces se filtraba el compuesto y se recogía en recipientes de arcilla.

En la actualidad los métodos más utilizados para la extracción son la presión, la destilación en corriente de vapor, la técnica de *enfleurage* y la extracción mediante disolventes.

La técnica de la presión

Esta técnica es quizá la más antigua. Los egipcios la utilizaban para extraer la esencia de los pétalos de las flores. Con este sistema machacaban las partes olorosas de una planta cortada de madrugada, las colocaban en un saco de lino que se retorció con la ayuda de dos bastones que se insertaban en dos anillos situados en los extremos del saco. La esencia se filtraba a través de la tela y se recogía en un recipiente.

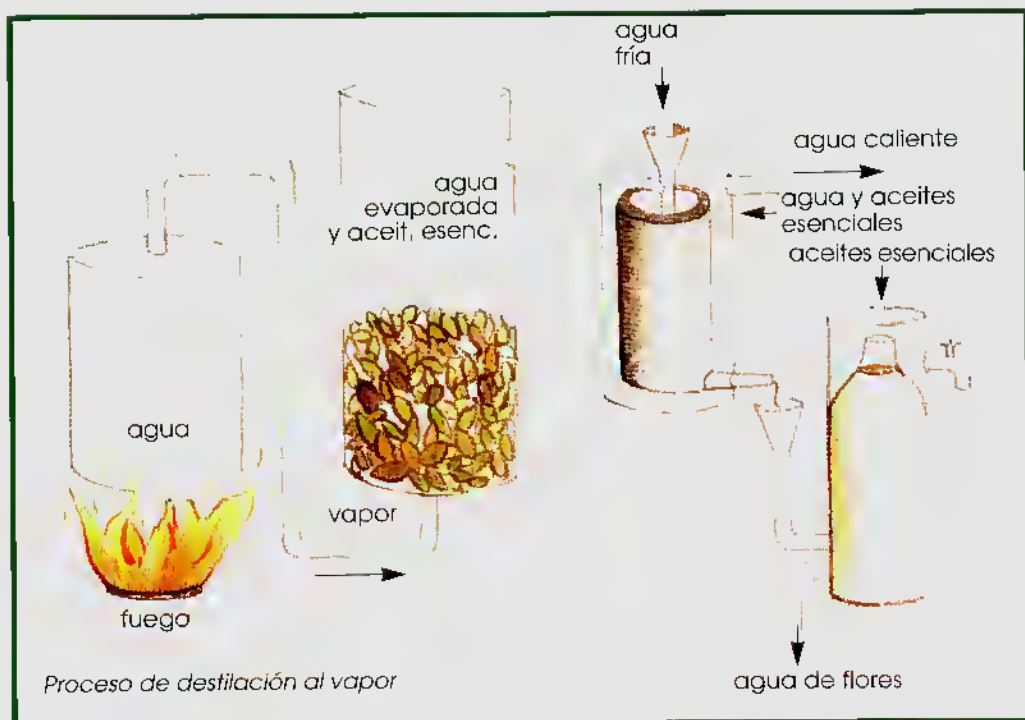
En la actualidad, siguen extrayéndose con este método las esencias de los cítricos, como el limón, la bergamota, la naranja, etc., colocando bajo presión la piel exterior fresca de la fruta.

La técnica de la destilación con corriente de vapor

La destilación es adecuada para aceites que tienen un fuerte componente volátil y se basa en la característica que tienen estos componentes de ser fácilmente transportables por partículas de vapor acuoso en movimiento.

Se utiliza un destilador similar al que sirve para destilar el alcohol. La sustancia vegetal no se coloca directamente sobre la fuente de calor, para no degradar el aceite, sino en una rejilla situada sobre un recipiente en el que hierve agua.

Al ascender, las partículas de vapor acuoso liberan las células que contienen la esencia y arrastran consigo las moléculas olorosas. Después, el vapor se hace pasar a través de un recipiente refrigerante, donde des-



ciende la temperatura, provocando instantáneamente la separación de las moléculas oleosas de las partículas de vapor, las cuales se condensan en forma de agua. El aceite y el agua se separan debido a su diferente peso específico. El aceite flotará sobre el agua debido a que es más ligero, permitiendo así su envasado.

Para extraer el agua se suele utilizar normalmente un grifo que contiene los componentes hidrosolubles de la esencia (agua aromática), lográndose así el aceite esencial puro.

Es posible que los aceites obtenidos sean sometidos a una posterior destilación, denominada rectificación, para eliminar ciertas sustancias particularmente irritantes, como sucede, por ejemplo, con el tomillo; o bien vuelvan a destilarse a temperaturas distintas para obtener determinados constituyentes, como ocurre con el alcanfor blanco y otras plantas similares.

El rendimiento de esta técnica es muy bajo debido a la escasa cantidad de esencia que contiene la materia prima (oscila entre el 0,02 % de la melisa y el 2 o 3 % de la mayoría de las esencias).

Enfleurage

Este método consiste en solubilizar los aromas de las plantas en materias grasas.

Era muy utilizado durante la Antigüedad en Egipto y Persia para producir un ungüento de rosa. Se extendía una capa de grasa animal sobre unas rejillas especiales y encima se esparcían los pétalos de las flores más delicadas. El peso de las flores hacía que estas dejaran su esencia impregnada en la grasa. Las flores se renovaban continuamente con flores frescas, hasta que la grasa se saturaba de perfume. Los egipcios solían llenar con grasa perfumada un cono que después se colocaban sobre la cabeza. Con el calor del cuerpo, la grasa se disolvía lentamente, liberando la fragancia de la esencia.

En la actualidad esta técnica se utiliza en muy pocas ocasiones debido a su alto coste y se reserva para ciertas flores extremadamente delicadas como el jazmín, el nardo y el azahar.

La sustancia obtenida de esta forma tiene una elevadísima concentración y por ello se diluye y se trata con otros disolventes que disuelven la materia grasa.

La aromaterapia

Propiedades generales de los aceites esenciales

La aromaterapia es la curación de las enfermedades y el desarrollo del potencial humano mediante la utilización de los aceites esenciales, extraídos de forma que permita conservar sus características y propiedades.

Desde hace milenios, las esencias han sido aprovechadas por sus propiedades **antisépticas**, desde el momento en que contrarrestan el desarrollo de los gérmenes y los matan. Su poder antiséptico es general incluso con composiciones químicas muy distintas, y se manifiesta tanto en presencia de sus vapores, como por contacto directo, aunque de forma muy diluida. Las esencias que tienen más poder bactericida en estado de vapor son en orden decreciente: limón, tomillo, naranja, bergamota, enebro, clavo, cidronela, lavanda, melaleuca, menta, romero, sándalo y eucalipto.

Por contacto directo el orden es ligeramente distinto: tomillo, limón, enebro, menta, melaleuca, naranja, cidronela, lavanda, romero, bergamota, eucalipto y sándalo.

De estos resultados se deduce que es muy útil la práctica de la nebulización (aerosol) en las habitaciones de enfermos y en los lugares públicos (residencias, hospitales o escuelas) como acción terapéutica y preventiva. En la Antigüedad, sin conocer los datos experimentales, utilizaban los vapores de las esencias para combatir las epidemias. De forma análoga, en los países cálidos, donde existe un riesgo elevado de infeccio-

nes intestinales, la cocina típica incluye gran variedad de especias como la canela, el comino, el clavo o el tomillo.

El poder antiséptico de las esencias resulta de gran valor porque también se asocia a una inocuidad respecto a los tejidos sanos.

Además, las esencias están dotadas de capacidad **antitóxica**, es decir, de inhibición de los productos que deterioran las células: en llagas infectadas estas se unen a las toxinas y las inhiben, no para cubrir el olor desagradable, sino para impedir los procesos de descomposición. No es una casualidad que las esencias se usaran en la Antigüedad para los procesos de embalsamamiento de los cuerpos.

Se ha comprobado además que el poder antiséptico de las especias no disminuye con el tiempo. El cuerpo no se «acostumbra» a las especias, sino que estas cada vez actúan con más eficacia puesto que refuerzan las defensas orgánicas. Las propiedades antisépticas de las esencias se completan con su poder **cicatrizante** puesto que estimulan la regeneración celular.

Las soluciones acuosas de aceites esenciales, sobre todo de la familia de las labiadas (lavanda, salvia, romero y tomillo), facilitan los procesos de reparación de los tejidos, además estimulan la cicatrización de llagas y úlceras cutáneas, y previenen la infección bacteriana.

Las propiedades **antiparasitarias** (tomillo, geranio y laurel) se manifiestan en la práctica de forma muy útil: ahuyentan los insectos, polillas y mosquitos. También son evidentes en el tratamiento de la pediculosis y la sarna.

En las esencias pueden encontrarse propiedades antitóxicas y **antivenenosas** que contribuyen a neutralizar el veneno de abejas, avispas y arañas (por ejemplo, la lavanda y el geranio). Los cazadores solían frotar el hocico de los perros con lavanda en el lugar de la mordedura de la víbora para inhibir el veneno.

Muchas esencias poseen capacidades **antirreumáticas** y **antineurálgicas** (por ejemplo, el romero y la manzanilla), útiles en el tratamiento de afecciones dolorosas articulares (artrosis, gota...). Estas actúan incluso si se aplican de forma local, mediante emplastes o masajes, gracias a su gran capacidad de propagación de la piel a los tejidos profundos.

La mayoría de las esencias (por ejemplo, el pino, el geranio, la albahaca, la ajedrea y el romero) es estimulante y **tonificante** para las glándulas endocrinas y la corteza suprarrenal, responsable de la capacidad de resistencia al estrés.

Muchas de ellas tienen propiedades **estimulantes** del aparato genital y de la **sexualidad** (por ejemplo, el jasmín, el azahar y el pachulí).

Así mismo, muchas esencias (por ejemplo, la lavanda, la mejorana, la verbena y la melisa) poseen una actividad **antiespasmódica**, que permite tratar trastornos de espasmos viscerales como cólicos, colon irritable, hipo y tendencia a los cólicos hepáticos o renales.

Algunas esencias (como la salvia, el ciprés, la verbena o el hinojo) tienen propiedades **hormonales** y ejercen una acción reguladora en las glándulas endocrinas.

La esencia del ciprés actúa sobre los ovarios, y el pino y la albahaca en la corteza suprarrenal.

La volatilidad de las esencias

La volatilidad es la velocidad con la que se evaporan las esencias una vez expuestas al aire. Las esencias tienen distintos índices de evaporación. Algunas son muy ligeras y volátiles (por ejemplo, el eucalipto y la naranja), otras son más pesadas y más lentas (pachulí y sándalo). Los expertos en composición de perfumes han establecido una

ÍNDICE DE LA VOLATILIDAD

5	eucalipto
18	romero
30	ciprés
40	mejorana
47	manzanilla
55	bergamota
65	hisopo
68	cardamomo
70	menta
75	incienso
78	albahaca
79	azahar
82	salvia
85	hinojo
85	lavanda
86	poleo
87	geranio
95	jasmín
97	madera de cedro
99	rosa
100	pachulí
100	benjol

Los valores más altos en la tabla indican las esencias que se evaporan con más lentitud y que, por lo tanto, son más viscosas. Los más bajos indican una evaporación más rápida y por ello son menos viscosas.

clasificación de las esencias dependiendo de la velocidad de dispersión en el aire. Esta escala de evaporación comprende tres clases: clase superior, formada por los aceites más ligeros, es decir, que se evaporan más deprisa (índice superior); clase media (índice medio), y clase inferior, formada por esencias que se evaporan con más lentitud (índice básico).

Los aromas de la clase superior son los que se aprecian con mayor evidencia al oler un perfume, mientras que los de la clase inferior se usan como fijadores, para retener a los más volátiles y hacer durar el perfume durante más tiempo.

Al aplicar estos conocimientos a la aromaterapia, se ha observado que existe una relación entre la velocidad de evaporación y el efecto que las esencias tienen en la mente y en el cuerpo: las esencias superiores, que se evaporan con rapidez, actúan más deprisa y en general estimulan la mente (por ejemplo, el romero o la salvia); en cambio, los aceites inferiores, que se volatilizan con mayor lentitud, son fundamentalmente sedan-

tes y relajantes. La mayoría de las maderas y resinas forman parte de este último grupo y son muy eficaces en los estados crónicos. Los aceites de índice medio, que poseen una velocidad de evaporación intermedia, están sobre todo relacionados con las funciones de los distintos órganos y con el metabolismo (lavanda, menta, cardamomo, pimienta, albahaca e hisopo).

Las vías de absorción

Las esencias entran en relación con el hombre a través de dos vías peculiares, lo que las distingue de forma específica del resto de sustancias curativas procedentes del mundo vegetal. Se trata del **sistema olfativo** y de la **piel**.

A través de estas dos vías las esencias penetran en el organismo e influyen tanto en la mente como en el cuerpo.

Se cree que a través del olfato estas ejercen su acción sobre todo gracias al sistema nervioso y por ello tienen una acción en el ánimo, en las funciones psíquicas, como la memoria, y en la capacidad de aprendizaje, y en el sistema neurovegetativo. Todo ello se traduce en una influencia en las funciones psico-somáticas entre estados mentales y salud de los órganos. En cambio, parece que a través de la piel ejercen principalmente una acción en las células y en los tejidos.

Los aceites esenciales y el olfato

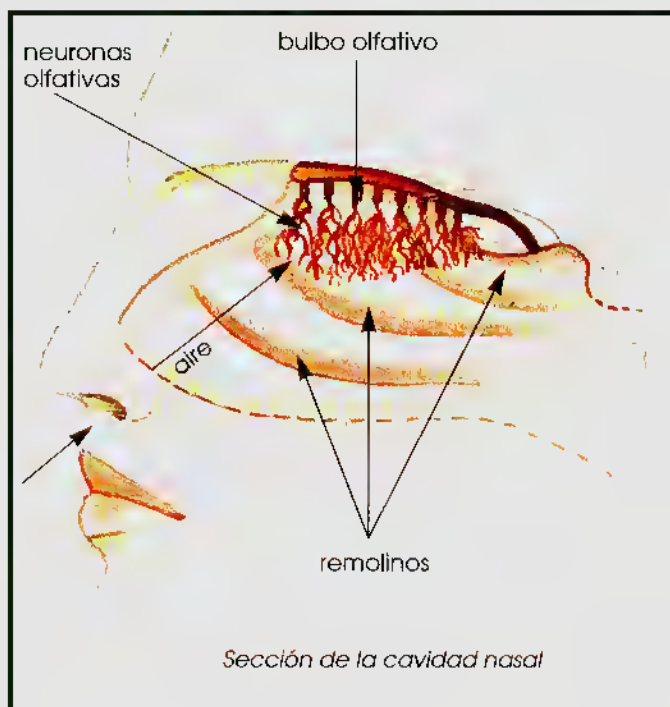
Los aceites esenciales utilizan la actividad sensorial del olfato como vía de acceso. La sustancia aromática se funde en la atmósfera que nos rodea mediante un proceso de expansión que es recibido por el hombre con un gesto de interiorización y de recogimiento, de forma que las sutiles cualidades de la sustancia se transmi-

ten a quien las percibe. La percepción olfativa es algo extremadamente sutil y está relacionada íntimamente con los estados psíquicos. La acción del aceite esencial puede ser entendida, en este caso, como una vibración energética, que actúa más allá del plano físico.

Es interesante apuntar que el progresivo aumento de la contaminación ambiental ha conducido a la disminución de las capacidades olfativas y, por lo tanto, de la capacidad de reconocer los olores (anosmia). Con el aumento de los estímulos visuales y acústicos (televisión y contaminación acústica), el hombre está perdiendo la capacidad de percibir los estímulos sensoriales, mientras que sus sentidos se endurecen y son cada vez menos sutiles.

La aromaterapia, puesta que requiere el sentido del olfato, tan antiguo y fino, puede ser una buena ocasión para superar el materialismo y reconciliarse con el terreno espiritual.

Para percibir los olores es necesario que el aire inhalado que contienen las moléculas volátiles —la parte más material, la esencia de una cosa— alcance la parte superior de las fosas nasales donde se encuentran las li-



bras nerviosas de las neuronas olfativas. Estas células nerviosas, una vez alcanzadas por las moléculas olorosas, transforman la energía química en impulsos eléctricos que estimulan los centros olfativos de los bulbos —situados en el cerebro, en la parte delantera, aproximadamente a la altura de los ojos—. De ahí, el mensaje olfativo viaja hacia otras regiones del cerebro, donde se elaboran los datos adquiridos y tienen lugar las reacciones emotivas. En particular, el nervio olfativo se une con áreas filogenéticamente antiguas del cerebro (el sistema límbico) relacionadas con el estado de ánimo, la sexualidad, la agresividad, la alimentación y la reproducción.

A diferencia del resto de sentidos, los estímulos olfativos son los únicos que llegan directamente a la corteza cerebral, sin pasar por el filtro del tálamo (centro receptor) para sufrir un análisis preliminar. Esto explica por qué un olor o un perfume puede evocar de forma instantánea recuerdos extremadamente vivos de experiencias que tal vez pueden ser muy lejanas. Más que un recuerdo, en este caso se trata de revivir prácticamente una experiencia pasada, que reaparece de forma manifiesta, salvando las distancias espacio-temporales, con la misma intensidad afectiva de entonces, incluso, si en apariencia, se trata de una experiencia olvidada y sepultada en el pasado. Sobre este punto es casi obligado citar a Proust cuando se refería a la mítica magdalena: un dulce humedecido con un poco de té, en cuanto toca el paladar desencadena en el protagonista de *En búsqueda del tiempo perdido* una tempestad de recuerdos.

Un placer delicioso me invadió, me aisló, sin saber el motivo. Me hizo indiferente de repente a las vicisitudes de la vida, de sus calamidades inofensivas, de su brevedad ilusoria, en el mismo momento en el que actúa el amor, colmándome de una esencia preciosa... o mejor dicho, esta esencia no estaba en mí, era yo mismo. *

(POR EL CAMINO DE SWANN,
ALIANZA, 1982)

El recuerdo desencadenado por un olor es mucho más intenso que el evocado por una imagen o un sonido. La percepción de un olor contiene en sí misma toda la energía de una realidad existencial.

En la acupuntura china, la nariz está recorrida en su superficie por el canal energético principal de la vida mental y emotiva. Para la medicina ayurvédica hindú es la puerta del cerebro y de la consciencia, y está relacionada, en su función sensorial, con la acción de la excreción intestinal y con el ano. Por eso, según esta filosofía médica, una persona que sufra de estreñimiento y de colon impuro tendrá obturado el sentido del olfato. Para purificar los canales energéticos de la nariz, aconsejan masajes con aceite y lavados con agua y sal de las fosas nasales.

Para agudizar el olfato es útil oler albahaca, en forma de planta, si es posible, o de esencia.

En la escala evolutiva, el aparato olfativo representa el órgano sensorial más antiguo. En muchas especies animales tiene una importancia fundamental en la búsqueda de alimento y en el apareamiento.

En el hombre aún existe una estrecha relación entre los estímulos olfativos y la sexualidad: un perfume o el olor emitido por un cuerpo puede inducir atracción o repulsión. Se ha demostrado que los olores son capaces de modular la respuesta hormonal. La atracción instintiva que se percibe hacia una determinada persona parece estar provocada también por mensajes que recorren el canal olfativo, en particular, por las feromonas (sustancias segregadas por ciertas glándulas sudoríparas, presentes en las especies animales, donde desarrollan una importante función de reclamo sexual). En el hombre este instinto representa los vestigios de su pasado, pero la producción de estas feromonas, incluso si no es apreciable de forma consciente, continúa transmitiendo mensajes descodificables por nuestra mente de manera inconsciente, que influyen de forma significativa en las relaciones humanas.

Los aromas y los perfumes forman ya parte de la historia del hombre, que ha sacado provecho de su magia persuasiva y evocatoria, saltando de lo sagrado a lo profano, desde los incensarios ardiendo ante los altares de los dioses, que ayudaban al alma a elevarse hacia el cielo, hasta la búsqueda de

composiciones aromáticas para aumentar la fascinación y la atracción sexual. Podemos afirmar, por lo tanto, que el olfato está relacionado al mismo tiempo con el cuerpo físico y con el espiritual. El olfato está vinculado a su vez con el instinto y con el inconsciente, se encuentra en una dimensión sutil de la existencia. Tiene el poder de evocar el pasado, de la misma forma que puede despertar energías creativas profundas y volver a aportar el contacto con las fuerzas que animan la imaginación. Siguiendo esta «estela olorosa», los perfumes de las esencias, rebotan de una potencia intrínseca y de valores simbólicos y energéticos, que pueden ayudar al hombre a encontrarse consigo mismo y a abrirse a nuevas posibilidades expresivas.

Plutarco definía de la siguiente forma los efectos del *kyphi*, un conocido perfume egipcio:

Se extiende un olor suave y saludable que modifica el estado del aire. Este olor penetra en los cuerpos a través de la respiración, los distiende de forma dulce y lenta, los invita al sueño, y difunde a su alrededor un profundo bienestar. Las preocupaciones cotidianas, que son penosos lastres, pierden su dolor y su intensidad. Nos entorpece y relaja sin recurrir a la embriaguez. Debido a que actúa también sobre la imaginación, facultad tan potente en el sueño, estas emanaciones la hacen limpia como un espejo. El efecto obtenido no es menos maravilloso que el del sonido de la lira del que gozaban los pitagóricos antes de dormirse.

Los aceites esenciales y la piel

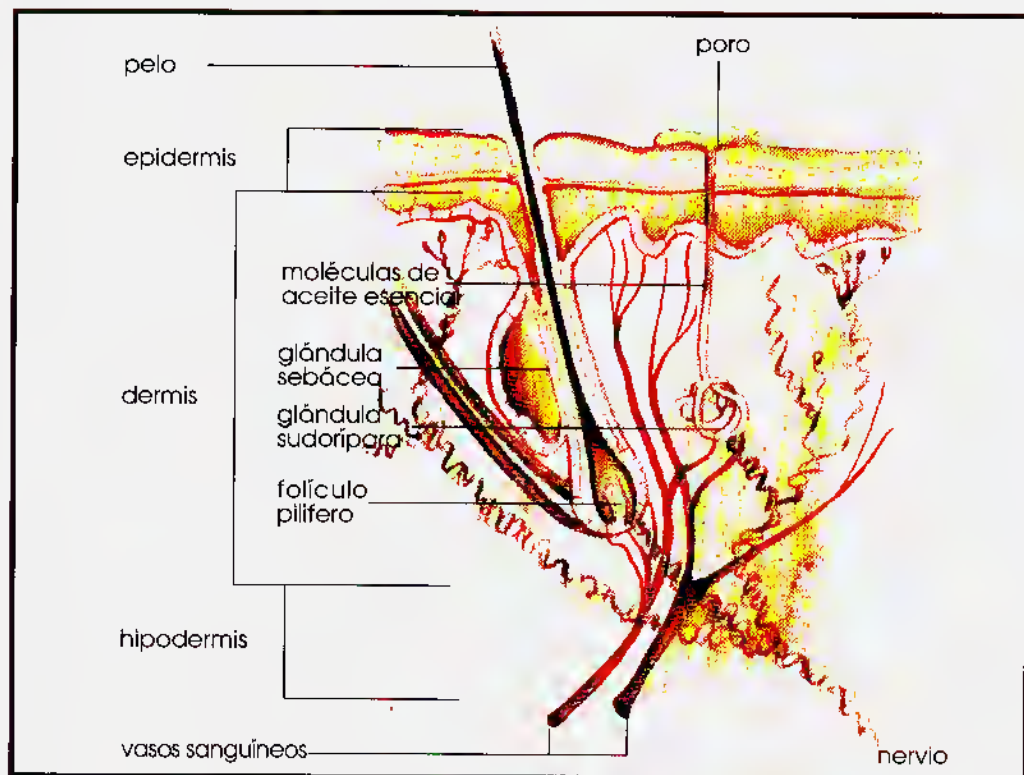
Si se fricciona la piel con un aceite esencial, puro o diluido en un aceite de base (por lo general, aceite vegetal), las minúsculas moléculas que lo componen se vuelven solubles en las grasas de la piel, atravesando con rapidez las capas externas y alcanzando los capilares sanguíneos. De aquí, pasan al flujo sanguíneo, y son transportadas a las células y a los fluidos corporales. Se ha compro-

bado de forma experimental que las esencias pueden encontrarse en la sangre al cabo de una o varias horas tras la aplicación en la piel. Cuando se emplea un aceite en una zona del cuerpo dolorida, este actúa en el órgano enfermo que se encuentra bajo la piel, gracias a su elevadísimo poder de propagación.

Al mismo tiempo, alcanzará, a través de la sangre, el resto de zonas corporales y se difundirá por todas las células, revitalizándolas, tonificándolas, aumentando las defensas inmunológicas y mejorando además las funciones de los distintos aparatos. Mientras el olfato requiere un movimiento activo y voluntario, originado por el acercamiento y la inspiración nasal, con la utilización del aceite por vía epidérmica a través del masaje, la piel se beneficia del efecto curativo de la esencia sin una participación activa del yo. Es decir, el aceite actuará por él, integrándose en su sistema vegetativo y llegando al inconsciente.

La acción general de una minúscula cantidad de producto aproxima la aromaterapia a las terapias energéticas. En este aspecto, cabe puntualizar que es más probable que la acción beneficiosa no tenga su origen en la cantidad, muy reducida de la esencia, sino en la «información» que esta transporta y que se introduce en el circuito energético alterado del organismo, y lo reequilibra. Por esta razón, parece que la esencia, incluso si se aplica en cualquier parte de la piel, es conducida hacia el órgano debilitado o hacia la función alterada. Cualquier región del cuerpo, cualquier órgano, vibra siguiendo una frecuencia propia de biofuncionamiento óptimo. Muchos factores externos e internos (contaminación, corrientes electromagnéticas, alimentación desequilibrada, pensamientos negativos, etc.) provocan una falta de sincronización en estos circuitos energéticos vitales produciendo desequilibrios y enfermedades.

Las esencias de las plantas encierran en su interior la máxima potencialidad alcanzada durante la fase de desarrollo del vegetal. Son auténticas «concentradoras» de energía diferenciada, que corresponde a la «personalidad» de la planta que las ha producido, en función de sus características de vida y de crecimiento. Al aplicarlas al hombre pueden introducirse a través de las corrientes energéticas alteradas y sintonizar con su



movimiento vibratorio. Este sistema de funcionamiento es el mismo que el de la acupuntura, la homeopatía, la educación del pensamiento y de las emociones, la meditación y las técnicas corporales (yoga, bioenergía, masaje, etc.).

Se aconseja el uso de las esencias por fricción incluso cuando se goza de buena salud, para aumentar el potencial vital y energético, en especial por la mañana, para preparar el despertar del cuerpo, y por la noche, para volver a dar armonía al cuerpo y la mente después de los estímulos del día.

Modos de empleo

Las esencias naturales son sustancias muy potentes que se utilizan siguiendo unas indicaciones muy precisas. Las vías de aplicación son esencialmente dos: la vía interna, es decir, la ingestión oral, y la vía externa, a través de la absorción epidérmica, por inhalación, baños, etc.

Vía oral

Se desaconseja la ingestión oral sin control médico puesto que el contacto de las esencias con las delicadas mucosas digestivas puede ser irritante; además, las dosis deben administrarse con atención para evitar el riesgo de intoxicaciones agudas y crónicas. La dosis de las esencias por vía interna es, como media, de 3 gotas por cada toma, con un máximo diario que oscila entre las 5 y las 20 gotas, dependiendo de las dosis utilizadas. Hay que tomarlas antes de las comidas o durante estas.

La ingestión por vía oral es una opción que sólo hay que tener en cuenta cuando sea necesario, es decir, en caso de requerir una curación propiamente dicha de determinadas enfermedades. En cambio, la estimulación energética y la vitalización del cuerpo se obtendrán aplicando los aceites por vía externa, a través de baños, fricciones y masajes, con la difusión en el aire y con la estimulación olfativa, modalidades que también son muy eficaces. Los aceites esenciales se

administrarán por vía oral teniendo siempre en cuenta las siguientes reglas.

Con conocimiento del tema y de forma consciente: es preferible confiar en un médico especializado en aromaterapia, porque existen algunas sustancias que pueden ser tóxicas si se administran o ingieren de forma incorrecta, además pueden producirse contraindicaciones del uso de algunas esencias para algunas personas, etc. Hay que huir del tópico que afirma que un remedio natural no puede causar daño. Los venenos más potentes son derivados vegetales. Hay que acercarse al fascinante mundo de las curas naturales con interés, respeto y amor, pero también con la necesaria prudencia.

Respetar las dosis correctas: las dosis medias son de 1 a 3 gotas mezcladas con una cucharada de miel virgen integral para que se disuelva lentamente en la boca. Esta es la mejor forma de asimilar los aceites esenciales. Para las esencias particularmente fuertes, tras haberlas disuelto en una cucharadita de miel, diluirlas en un dedo de agua templada.

Otra forma es poner entre 1 y 3 gotas en un vaso de agua templada o de infusión (verter las gotas inmediatamente antes de beberlo para evitar la evaporación), o poner desde 1 a 3 gotas en el dorso de la mano (mejor si se ponen en la cavidad situada en la base del pulgar, zona que corresponde en acupuntura a un importante punto energético situado a lo largo de un meridiano). Esta modalidad, es decir, la toma de los aceites esenciales en estado puro se utilizará de forma exclusiva con los aceites menos delicados y menos potentes.

La posología media es de 1 a 3 gotas para cada toma, que se repetirá de 2 a 5 veces al día. El período de curación se sitúa alrededor de las 3 semanas, para el mismo aceite o mezcla de aceites. Los ciclos pueden renovarse, tras un intervalo de 7 a 10 días, cambiando de aceite o de mezcla.

Sólo cuando sea estrictamente necesario: como ya hemos dicho, tan sólo en la curación propiamente dicha de determinadas enfermedades.

Vía externa

La vía externa es preferible debido a su mayor facilidad de aplicación y seguridad. Además, con la aplicación local, las esencias penetran inmediatamente a través de la piel y actúan de forma directa en los órganos que se encuentran debajo de esta, sin sobrecargar inútilmente los órganos internos, como el hígado y las mucosas digestivas, como sucede cuando las esencias se toman por vía oral.

No obstante, no hay que superar las 10 gotas diarias.

MASAJE

Los aceites esenciales puros son sustancias concentradas y potentes. Para el masaje, las esencias —una o varias— se añaden, antes de entrar en contacto con la piel, a un aceite básico que, actuando como vehículo, diluye las esencias para evitar reacciones cutáneas y fenómenos irritantes, y permitir el deslizamiento correcto para efectuar el masaje.

ADMINISTRACIÓN DE ESENCIAS POR VÍA INTERNA

	Gotas por esencia sola	Gotas por esencia mezclada con otros aceites	Dosis diarias	Duración máx. de la cura (semanas)
Jazmín	2	1	3	4
Mejorana	5	3	3	4
Rosa	2	1	3	4
Sándalo	6	4	3-4	4
El resto de esencias (de este libro)	3	2	3	4

Se aconseja no utilizar más de tres esencias; a menudo basta con una o dos.

Los aceites de base que se utilizan deben tener una alta afinidad con la piel. Por ello se aconsejan los aceites vegetales como el aceite de germen de trigo, de almendras dulces, de avellana, de girasol, de sésamo, de oliva, de pepitas de uva, de maíz, de soja o de cacahuete.

Una precisión importante que hay que tener en cuenta es que estén exprimidos en frío, ya que no deben contener residuos de disolventes, derivados del proceso de refinado y de presión, que destruyen las vitaminas liposolubles como la vitamina E y F. Se desaconsejan los aceites de origen mineral para hacer masajes, como el aceite de vaselina, que tiene poca afinidad con la piel y tiende a obstruir los poros.

Entre los aceites antes mencionados el de pepitas de uva y el de girasol resultan particularmente ligeros y, por lo tanto, de más fácil extensión por el cuerpo. Los aceites de germen de trigo, de oliva o de almendras dulces son más viscosos y por ello más adecuados para el tratamiento de las pieles secas.

Los porcentajes de dilución son los siguientes: el contenido de aceite esencial de una mezcla debe oscilar entre el 1 y el 3 %, según el tipo de problema. Los problemas físicos en general requieren una concentración mayor que los estados de naturaleza emotiva y nerviosa. Esto es comprensible si se piensa que el cuerpo material está formado por una sustancia más «pesada» y que por lo tanto requiere un tipo de intervención en el campo físico-material, es decir, con más moléculas de esencia. Cuando la intervención tiene lugar en la psique, se trata de una energía más sutil en la que se trabaja no ya en la materia sino en la información y, por ello, con una cantidad muy baja puede obtenerse un efecto muy fuerte.

Veamos en la práctica cómo se procede a la dilución. El 1 o 3 % se traduce en estas proporciones: para una cucharada sopera de aceite básico (que equivale a unas 100 gotas), deberemos añadir de 1 a 3 gotas de esencia.

Para una masaje global de todo el cuerpo, la concentración de esencia será como se ha indicado antes. Para intervenciones en puntos más precisos, el número de gotas por cucharada podrá ser superior, como se indica en casos específicos.

La temperatura ambiente del lugar donde se practicará el masaje deberá ser agradable,

no inferior a los 25 °C; la mano de quien efectúa el masaje deberá estar caliente y el aceite se calentará con el calor de la mano antes de aplicarlo sobre el cuerpo. Hay que tener presente que cuanto mayor sea el calor de la piel, mayor es la dilatación y, con ello, mayor es la absorción de la esencia. Esto puede verse favorecido con un baño caliente antes de proceder al masaje.

BAÑO

Para un baño aromático, la temperatura del agua debe ser elevada, pero no en exceso. Las esencias se añadirán inmediatamente antes de entrar en la bañera, para poder aprovechar al máximo el efecto producido por la evaporación de los componentes volátiles. Se añaden 4 o 5 gotas de la esencia elegida; si se trata de un combinado no hay que superar las 8 gotas. La duración del baño será de unos 10 minutos.

DUCHA

Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en el guante de espuma mojado y se fricciona el cuerpo.

COMPRESAS Y EMPLASTOS

En una taza de agua caliente o fría, según las necesidades, se vierten de 5 a 8 gotas de esencia. Se sumerge una gasa en agua, se escurre con suavidad y se aplica en la zona afectada. Se utilizará agua caliente para dolores musculares, y agua fría para torceduras, esguinces, fiebre o cefaleas. La compresa se renovará cuando se caliente o se enfríe. Las compresas de esencias pueden aliviar los dolores, las distorsiones o las hinchazones.

EVAPORACIÓN

Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en un difusor para esencias, formado por una fuente de calor (lámpara o vela) sobre la que haya un recipiente de cristal con un poco de agua. Con la acción del calor, el agua se evapora y la esencia se volatiliza. No debe verterse directamente la esencia sobre la fuente de calor porque es un producto inflamable. También pueden echarse unas gotas de esencia en un pañuelo, una almohada, en especial las esencias balsámicas, en el recipiente de agua de la

calefacción, en un humidificador preparado para el uso de esencias o incluso en un nebulizador. Esta práctica de nebulización de esencias en el ambiente tiene un elevado poder antiséptico y es muy útil para purificar el aire de las habitaciones de los enfermos.

INHALACIONES

Se añaden de 5 a 8 gotas de esencia en un recipiente pequeño con agua hirviendo y se respiran los vapores con un paño sobre la cabeza. Este método es particularmente útil para tratar las afecciones de las vías respiratorias.

FRICCIONES

Se utilizarán 2 o 3 gotas de esencia diluidas en una base alcohólica para friccionar en la región cutánea correspondiente al órgano afectado (por ejemplo, en el tórax para la tos o la bronquitis) hasta calentar dicha zona.

PEDILUVIOS, MANILUVIOS Y SEMICUPIOS

Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en un recipiente con agua fría o caliente, dependiendo de las necesidades, y se mantienen los pies sumergidos durante unos 10 minutos. Hay que seguir el mismo tratamiento en el caso de las manos o para el bidé.

IRRIGACIONES INTERNAS

Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en agua muy caliente, dejándola enfriar durante unos minutos. Se utilizará para lavados vaginales o lavativas.

ENJUAGUES Y GARGARISMOS

Se añaden de 2 a 3 gotas de esencia en un vaso de agua hervida para enjuagues o gargarismos en caso de inflamación de las mucosas de la boca y de la garganta.

Precauciones de uso

No deben tomarse esencias por vía interna por iniciativa propia y sin control médico.

Evítese el contacto con los ojos y con las mucosas. En caso de contacto accidental, enjuagar enseguida la parte afectada con abundante agua.

Los aceites esenciales no diluidos no deben aplicarse directamente sobre la piel, porque podrían irritarla.

No debe tomarse el sol tras la aplicación de esencias, puesto que podría desencadenar reacciones cutáneas de tipo fotoalérgico. Esta precaución tiene un valor particular para las esencias derivadas de los cítricos (bergamota, naranja, mandarina y limón), la verbena y el comino.

Para las personas que sufren alergias, se aconseja probar el aceite aplicando una gota de esencia diluida en la superficie interna del antebrazo (delante de la muñeca) y esperar 24 horas. Si en el lugar de la aplicación aparecen manifestaciones como prurito, enrojecimiento o irritación, hay que evitar el uso.

Conviene prestar particular atención a los niños, para los que siempre hay que diluir las esencias y utilizar las más delicadas como: manzanilla, lavanda, naranja, mandarina, rosa, benjuí, melaleuca o mirto.

Para niños mayores de 3 años úsese la mitad de la dosis recomendada para los adultos; para los menores de 3 años, 1/4 de la dosis para adultos, y para los menores de un año y medio se utilizará sólo en los baños y se verterá una sola gota de esencia.

Se desaconseja el uso en edad pediátrica de los siguientes aceites: tomillo, eucalipto, salvia, anís y todos aquellos que se consideren tóxicos o ligeramente tóxicos.

Las esencias deben mantenerse fuera del alcance de los niños.

Durante el embarazo se deben evitar las siguientes esencias: albahaca, hisopo, mirra, nuez moscada, mejorana, salvia, hinojo, tomillo, enebro, menta, rosa, tuya, romero y melisa.

En caso de epilepsia evitar las siguientes esencias: hisopo, hinojo, salvia, tomillo, tuya y romero.

Además, determinadas esencias (anís, tuya e hisopo) pueden presentar riesgo de toxicidad si son utilizadas en cantidades elevadas. Por cantidades elevadas se extienden entre 10 y 20 ml de esencia (hay que tener presente que un mililitro de esencia equivale a 20 gotas).

En dosis elevadas, ciertas esencias se consideran ligeramente tóxicas para personas sensibles: alcanfor, enebro, incienso, eucalipto y romero.

Otras, a pesar de que no se consideran tóxicas, pueden ser irritantes si se aplican sobre la piel (albahaca, clavo, limón, melisa, menta, tomillo e hinojo).

La simbología

La relación entre el universo, el mundo vegetal y el hombre

En la Antigüedad se creía que el universo estaba regido por siete funciones primarias que abarcaban todos los niveles de la existencia, desde el macrocosmos de la naturaleza al microcosmos del hombre.

Estas fuerzas que rigen la existencia fueron representadas en la tradición cultural grecolatina por los dioses del Olimpo, que con sus historias mitológicas dan a conocer las vías a través de las cuales estas leyes actúan en el mundo.

De la misma forma, los **siete planetas principales** que forman parte del sistema solar toman el mismo nombre y el mismo tipo de cualidades y energías que los dioses que representan.

El hombre forma parte de la creación. Es posible encontrar la analogía entre los planetas y el microcosmos del hombre y en la naturaleza, y agruparlas bajo un mismo «símbolo», razonando por analogía, buscando las similitudes, la identidad oculta entre planos distintos originada por el mismo tipo de fuerzas que poseen formas distintas, más allá de las apariencias.

Paracelso, asombroso médico del año 1500, desarrolló este fundamental concepto hermético, según el cual el hombre es reflejo y fiel imagen del universo: «El hombre es un mundo que contiene el cielo y la tierra, el aire y el agua y todos los distintos principios que constituyen el reino mineral, el vegetal y el animal, y el más alto influye sobre el más bajo».

En el mundo vegetal la dependencia de la función planetaria, el tipo de fuerza que da vigor y forma a la planta, era denominada *signatura rerum* por los alquimistas medievales, la impronta o marca. En la Antigüedad buscaban en los signos externos de la planta (el color, la forma, el olor, etc.) la forma de extraer la energía plasmadora, es decir, la energía encerrada en aquella planta y, de ahí, deducían el uso curativo de la propia planta. Por ejemplo, la eufrasia es una graciosa planta cuyas flores recuerdan la forma de un ojo. Se dice que fue el propio Paracelso quien comprendió este mensaje y, en la tradición popular, es una planta que se utiliza para curar las enfermedades oculares. En la actualidad, la investigación herborístico-farmacéutica ha determinado sus propiedades oftalmológicas para la curación de conjuntivitis, blefaritis, etc. Otro ejemplo de marca, no debido a la forma sino al «comportamiento» de la planta, lo encontramos en la aristoloquia. Los insectos penetran en la corola de las flores y son atrapados por una barrera de pelos que les impide escapar. Cuando los pelos se secan el insecto puede salir. Es una trampa que utilizan las flores para hacerse fecundar. Nuestros antepasados al observar esto pensaron en utilizar la aristoloquia para acelerar el parto. La investigación ha descubierto que esta planta contiene una sustancia capaz de influir en la musculatura del útero.

Estos ejemplos, extremadamente simples (en realidad la marca de la planta va más allá de la forma y se encuentra en lo más íntimo de la propia planta), muestran que, además de la ley de causa-efecto, existe otra forma de leer la realidad y de interpretar los

acontecimientos mediante el uso de la analogía, de las similitudes, buscando el hilo conductor y común, y los nexos que relacionan cosas distintas en apariencia. «Las cosas que vemos no son los principios activos, sino sólo el corpus que los contiene; las formas visibles sólo son expresiones externas de los principios invisibles. Las formas son el vehículo de los poderes.» Lo que cura no sólo son los principios activos, sino la «vibración energética» que absorbemos a través de la planta, resintonizándonos con su frecuencia, y contactando con ese tipo de energía de la cual la propia planta es portadora. La planta es un ser que evoluciona a partir de una semilla, pasando por los procesos de crecimiento y de desarrollo de las hojas y de la flor, hasta la producción de la esencia, su componente más inmaterial y cercano a la luz.

Según la tradición, cada planta posee la fuerza de uno o varios planetas.

Es posible asociar las distintas funciones del cuerpo con las energías simbolizadas por los siete planetas. Funciones y partes del cuerpo gobernadas por un determinado planeta podrán curarse con plantas que «poseen» el mismo tipo de energía, que «atraen» los elementos correspondientes en el cuerpo humano.

El significado simbólico de los planetas se extrae del mundo de los mitos, que tienen un valor universal para el hombre y representan las leyes profundas que regulan la existencia y la experiencia humana. «No existe un solo poder invisible en el cielo que no encuentre su principio equivalente en el íntimo cielo del hombre; lo que está arriba actúa sobre lo que está debajo, y esto reacciona primero.» (Paracelso.)

Presentamos a continuación la simbología planetaria con una referencia particular al hombre y al mundo vegetal.

Sol



El Sol es el motor y el centro de nuestro sistema planetario. Es el dispensador de la luz, factor de importancia absoluta, fuente de poder vital y símbolo de la energía y del calor. Referido al microcosmos del hombre, el Sol representa el centro, el núcleo de su personalidad. El jeroglífico del Sol es un círculo con un punto central, es decir, fuente y expansión. En otras civilizaciones este apare-

ce representado con una rueda en llamas que gira. Es fácil asociar el Sol del macrocosmos con nuestro Sol interior, el corazón, la distribución del calor en el propio cuerpo, la fuerza vital que desde el corazón es transmitida al plexo solar y de allí a todo el cuerpo.

Paracelso escribió: «Los elementos que constituyen la vida del corazón del hombre constituyen la vida del Sol. La sede del Sol en el microcosmos está en el corazón».

El dios Sol, Febo (Apolo), es el gufa que cruza el cielo con un carro de fuego arrastrado por caballos alados. Esto simboliza el fuego de la inteligencia, la consciencia iluminada.

El Sol es (en el sentido de cualidades solares) calor, fuerte, masculino, expansivo, positivo, vital, tónico, seco, etc. En el hombre simboliza la capacidad de autonomía, la vitalidad, la resistencia física y psíquica, la capacidad de recuperación y el estímulo sexual.

Por consiguiente, las esencias regidas por el Sol serán *cardíacas, tonificantes, estimulantes, regenerantes, térmicas, reguladoras de la actividad cardíaca y adecuadas para el sistema circulatorio*.

Los árboles solares están asociados al símbolo intelectual que se vuelve puro y terso.

Luna



Desde siempre, la Luna expresa el principio femenino materno que fue adorado como la Gran Madre en muchas civilizaciones. La Luna está principalmente ligada a los ciclos femeninos y a las funciones femeninas en general. La atracción gravitatoria causada por la masa lunar influye en los líquidos terrestres (el fenómeno de las mareas) y en los corporales. Por lo tanto, el elemento ligado a la Luna es el agua, que controla todos los líquidos del cuerpo.

La Luna está relacionada con el reposo, la oscuridad, el sueño, y al contrario que el Sol, que es una fuerza generativa y estimulante para la sexualidad, esta se asocia al sosiego mental. La fase de la Luna llena, ese momento en el que la Tierra, la Luna y el Sol se encuentran alineados, coincide con la fase en la que la Tierra sufre la mayor

atracción gravitatoria. Este momento es particularmente importante para la vida del hombre y se asocia con un mayor número de nacimientos y también de muertes, y al momento en que los enfermos mentales sufren más crisis psíquicas. La Luna se asocia al simbolismo del cerebro, al aspecto imaginativo. En el sentido de cualidades lunares, la Luna es fría, húmeda, femenina, imaginativa, rítmica, sedante y pasiva.

Paracelso afirmó: «La sede de la Luna se encuentra en el cerebro, la influencia de la Luna es fría y los locos a menudo son denominados lunáticos porque suelen ser dañados por el influjo de la luna». Las esencias con características lunares son *refrescantes, emolientes, sedantes, influyen en las secreciones líquidas, los órganos reproductores, la digestión y el sistema nervioso*.

Mercurio



Es el planeta más ligero y veloz del sistema solar. En la mitología griega, corresponde a Hércules, representado como un joven versátil, hábil en el engaño, inteligente, que se convierte en mensajero de los dioses. Mercurio tiene el don de la movilidad y de la acción rápida, de la respuesta veloz en las reacciones. Mercurio está relacionado con diversas funciones del cuerpo y es el responsable de los intercambios, los transportes y las transmisiones. Está asociado con el intercambio de gas en los pulmones y, por lo tanto, a la función de la respiración, de los intercambios celulares, con el transporte de los alimentos del intestino a la sangre, con la transmisión nerviosa que tiene lugar en las neuronas y con los mensajes transmitidos a los diversos aparatos a través de las hormonas. Es el intermediario entre dos mundos distintos (el mundo de los dioses y el de los hombres), es el mediador entre el individuo y el mundo de relación, el punto de encuentro entre lo masculino y lo femenino. Define el grado de socialización y de relaciones interpersonales, la capacidad de adaptación y la inteligencia, es el principio de la comunicación.

Desde el punto de vista de las funciones humanas Mercurio controla el sistema nervioso, el lenguaje, el oído, la función del cerebro (junto con la Luna), la respiración y el intestino.

Mercurio es frío, nervioso, impulsivo, excitable y movido.

Las esencias de Mercurio son *depurativas, estimulantes, activadoras de la circulación, de la respiración y del sistema nervioso; despiertan la inteligencia y la capacidad comunicativa*.

Venus



La diosa Venus-Afrodita es una imagen femenina con una connotación sensual y afectiva. Nacida de la espuma del mar, diosa de la belleza y del amor, expresa la energía de afinidad tanto hacia el macrocosmos del universo como hacia el microcosmos humano. La energía del amor representada por Venus es la que atrae a un cuerpo a combinarse con otro, una sustancia con otra, para dar vida a todas las manifestaciones transformadoras de la naturaleza.

Fisiológicamente está asociada a la belleza y a la sensualidad femenina, a los ovarios, a la circulación venosa, a la piel femenina, a la duplicación celular y a la fertilidad. Controla el proceso de conservación del cuerpo, la hidratación, el cutis, el rostro, el pecho, el abdomen y los riñones.

La energía de Venus acoge, mitiga y depura; es femenina, relajante, nutritiva, calmante, temperada, fértil, agraciada, erótica y expansiva.

«Si no existieran las esencias del alma que caracterizan las influencias de Venus, no existirían los instintos que empujan a los hombres y a los animales a propagar su propia especie». (Paracelso.)

Las esencias venusianas son *calmantes, depurativas, diuréticas, refrescantes, antiinflamatorias. Actúan sobre la esfera emotiva, sobre el encanto personal, sobre la capacidad de contacto afectivo con el mundo exterior*, tanto en forma de calor en los sentimientos como en la sensibilidad para percibir la belleza y la alegría. Estimulan el temperamento artístico-creativo.

Marte



Marte-Ares es el dios de la guerra, la expresión de virilidad guerrera, agresivo y sanguinario, audaz e impulsivo, donde el instinto precede a cualquier reflexión. Marte también es un dios

impulsivo y vital en la sexualidad: se enamora de Afrodita, esposa del dios Efeso y la seduce, siguiendo el impulso de su instinto. Es dinámico y agresivo, el planeta de fuego y hierro, símbolo de la energía vital y de la acción finalizada, del esfuerzo que sostiene el acto volitivo.

Fisiológicamente representa las defensas del cuerpo, entendidas como barreras mecánicas y bioquímicas contra el ataque de los distintos microorganismos y como reacciones de inflamaciones y de fiebre que queman las toxinas en el cuerpo y lo purifican; Marte es además la energía muscular, la agresividad, el instinto sexual con características típicamente masculinas; y la sangre. Interviene en la absorción del hierro contenido en los alimentos por parte de la sangre (metal que controla) y en la fijación de los glóbulos rojos en la formación de la hemoglobina. En 1500, Paracelso sin poder conocer la composición bioquímica de la sangre y de la hemoglobina, escribió: «Si una mujer carece del elemento cuya esencia es irradiada por Marte sufre, como consecuencia de ello, de pobreza en la sangre y de falta de fuerza nerviosa (anemia). En este caso, podemos darle hierro porque los elementos astrales del hierro equivalen a los elementos astrales contenidos en Marte y los atraerán como un imán atrae el hierro. Pero deberemos escoger una planta que contenga hierro en un estado etéreo, que es preferible al del hierro metálico». En la actualidad sabemos que el organismo asimila mucho mejor el hierro orgánico que el metálico, que es inorgánico. El Sol y Marte juntos dan fuerza de vida, sangre, osadía, valentía y refuerzan la mente. Marte es activo, masculino, agresivo, excitante, impulsivo, caliente, rojo, resuelto, sensual, turbulento y volcánico. Las esencias controladas por Marte son *excelentes tonificantes y estimulantes —activarán el sistema nervioso y las defensas del organismo—, afrodisíacos y enervantes*.

Júpiter

4 Este planeta obtiene su nombre del padre del Olimpo de los dioses griegos, Zeus, Júpiter para los romanos. Es el padre de la Luz, fuente de vida, sus instrumentos son el rayo y el trueno,

símbolos de su potencia y del sentido de justicia. Sus atributos simbólicos son la expansión y el carácter sagrado. En su lucha contra los Cíclopes se manifiesta la sangrienta y la eterna contienda entre el Cielo y la Tierra, en la que Júpiter representa la Luz que vence a las Tinieblas. Por otra parte, Júpiter simboliza también los placeres y la opulencia y el bienestar, convirtiéndose en la expresión de vital fecundidad y estabilidad.

En la fisiología humana, Júpiter representa el factor de crecimiento, la energía liberada por las sustancias nutritivas, las propiedades bioquímicas, los azúcares, las grasas, las proteínas y el metabolismo de dichas sustancias.

Tradicionalmente se cree que regula el hígado, órgano metabolizador y transformador de energías y los órganos digestivos, la distribución de la grasa, la circulación arterial, la conservación, la elasticidad de los tejidos, todo el complejo funcionamiento hormonal, cuya sede principal reside en la parte del cerebro denominada hipotálamo.

La función de Júpiter en el cuerpo es protectora, expansiva, elástica y energética.

Las esencias de Júpiter son *antiespasmódicas, balsámicas, calmantes, pero también tonificantes, emolientes, antiinflamatorias, reguladoras del metabolismo*.

Saturno

h Saturno es el nombre latino de Cronos, el dios griego hijo del Cielo y de la Tierra, que castra a su padre y le sustituye, devora a sus hijos y amenaza a cualquiera que quiera desafiar su poder. Terminará destronado por su hijo Júpiter.

Si Júpiter es la expansión, Saturno es la concentración. Su temperamento es frío, distante, es el señor de la extrema profundidad, que mira al mundo desde el exterior, señor del templo, que no se deja enternecer, corta las ilusiones y las reconduce a la esencia original. Representa el límite entre lo material y lo inmaterial, la fuerza coagulante que conduce a la formación de la materia, su condensación máxima a la que sigue la disolución, para poder generar nuevas potencialidades.

Anatómicamente, Saturno está asociado al esqueleto, a los tejidos concentrados como las uñas, los dientes, las articulaciones, al control del crecimiento, a la energía de conservación, a la concentración de los líquidos como la orina y la bilis. Dios del tiempo, controla la memoria del hombre, despiadado y frío; crea el sentido filosófico, y mediante la separación de las pasiones se rodea de una atmósfera trascendente. Saturno tiene fuerza en el ámbito moral, pone en pie ante las renunciadas, a la indiferencia, «la noche del Alma». Abate a los débiles y anima a los fuertes. Quita cuando es efímero y abre las puertas del destino individual.

Entre las plantas saturninas se encuentran la totalidad de las plantas funerarias, las plantas negras, como decían los romanos

para indicar un estado subliminal escondido, el «reino del más allá», donde tiene que acudir quien quiera transformarse, desde la muerte y al renacimiento; las plantas perennes que simbolizan la inmortalidad, de madera incorruptible. Saturno es frío, ascético, astringente, austero, coagulante, cristizador, constante, limitador, estabilizador del equilibrio cuando está ausente (en este sentido es correctivo, castigador y redentor).

Las esencias saturninas son *astringentes, antiflogísticas, refrescantes, sedantes, coagulantes, cicatrizantes y antifebriles. Actúan en la psique puesto que devuelven las funciones sentimentales frente a las del pensamiento racional*, para construir una serenidad basada en la renuncia de lo que se ha vuelto insuficiente y una fijación sobre lo esencial.

Planetas regidores: Mercurio y Venus.

Propiedades: antiséptica, antiespasmódica, sedante nervioso, digestiva, estimulante y depurativa.

Principales Indicaciones: ansiedad, estrés, insomnio, tensión nerviosa, mala digestión y calambres.

Precauciones: puede causar reacciones cutáneas de sensibilización.

La verbena olorosa es un arbusto originario de los trópicos americanos, de cuya destilación de las hojas se obtiene la esencia de verbena. La planta también recibe el nombre de hierbaluisa. El olor que desprenden las hojas después de ser machacadas es muy característico y recuerda mucho al del limón. No hay que confundirla con otra verbenácea, más conocida en estas latitudes, la *Verbena officinalis*, planta cosmopolita muy común en toda Europa, que florece de forma espontánea en los campos y a los márgenes de los senderos. Esta última se conoce desde la Antigüedad, más que por sus cualidades medicinales, por las virtudes mágicas que se le atribuían. Celtas y romanos la consideraban una planta sagrada.

Los romanos la recogían sólo en un cierto lugar sagrado del Capitolio. Un sacerdote especializado en este tema, llamado el *verbenarius*, recogía algunas plantas y con ellas tocaba la cabeza de los representantes del pueblo encargados de deliberar en los tratados de guerra o de paz, ayudándoles a adoptar las soluciones más convenientes para la comunidad. La verbena, planta de Mercurio, tiene afinidad con las relaciones y los contactos entre las personas. Los embajadores de paz se llamaban *verbenaris* porque se presentaban con una ramita de verbena en la mano.

Los galos y bretones limpiaban sus altares con infusión de

verbena y la utilizaban en las prácticas en las que se requería la máxima lucidez mental. Las escrituras sagradas védicas de la India indican que para leer los libros sagrados había que estar sentado sobre un suelo donde abundara esta planta. La verbena es una planta purificadora y que

despierta la inteligencia, pero al ser una planta también regida por Venus es capaz de despertar la pasión amorosa, de traer armonía y comprensión en la vida sentimental.

Según la antigua tradición herborística, la verbena, como todas las plantas mágicas, no podía tocarse con hierro porque perdía todo su poder. Se recogía con herramientas de oro o de madera. Además, el recolector tenía que cortar la planta pronunciando a la vez las palabras latinas *libera nos a malo*.

Estas cualidades de la *Verbena officinalis*, a pesar de que no son las mismas que las de su prima la verbena olorosa, de la que se extrae la esencia, poseen en parte las funciones de este aceite esencial. Tiene una gran influencia en el sistema nervioso en el que ejerce un efecto tónico o sedante, de sustancial reequilibrio del estado de humor. La verbena olorosa aclara la mente y, como planta mercurial, es adecuada para los intercambios y los encuentros, aumenta la comunicación y la comprensión, lo que se refleja en un incremento de la emotividad en las relaciones.

Ayuda a desbloquear la energía estancada. Es depurativa, antiespasmódica y calmante para las crisis de la pubertad o de la menopausia, facilita la digestión y estimula la función del hígado.

Hay que tener en cuenta que la mayor parte del aceite de verbena que se encuentra en el mercado es falso y que está compuesto por una mezcla de otros aceites (cidrunela, limón y lemongrás) o procede de la verbena española de calidad inferior.

En cambio con el nombre de verbena de las Indias se conoce la esencia de lemongrás procedente de la India, de Madagascar y de Singapur, y que se extrae de *Cymbopogon citratus*.



Planetas regidores: Venus, Luna y Sol.

Propiedades: drenante, depurativo, diurético, antiinflamatorio y tónico.

Principales indicaciones: obesidad, celulitis, gota, reumatismos, dermatitis y culebrillas del cabello.

El abedul, árbol venusiano por excelencia, agraciado, diáfano y ligero, está ligado a las tradiciones nórdicas y a las leyendas de las ondinas de los lagos y de los ríos del norte. Algunas leyendas lo denominan planta del amor y es probable que, al estar regido por Venus, el planeta del amor, que protege la armonía de los sentimientos, emane un flujo mágico entre este y el abedul.

La tradición popular recomienda plantar dos abedules cerca del lado derecho de la puerta de la casa (dos porque el abedul sufre en soledad al igual que los seres humanos y en el lado derecho porque es el lado solar de la vida y del futuro, opuesto al izquierdo que se identifica con el pasado).

En los antiguos recetarios de magia amorosa puede leerse que los «amores más delicados, bellos y gentiles florecen bajo el abedul»: es particularmente afín a los nacidos bajo el signo de Libra, a los que se aconseja que lleven una ramita de abedul para encontrar a su amor.

Para los chamanes siberianos, el abedul es un árbol sagrado y lo consideran «el guardián de la puerta», el árbol cósmico que abre la vía del cielo al chamán: este asciende en un estado de trance durante las ceremonias de iniciación y así consigue penetrar en la morada de los dioses, después regresa a la tierra con el poder de curar a los enfermos y de traer prosperidad a su tribu. Existen árboles mucho más majestuosos e imponentes que el abedul, puesto que este no llega a tener nunca una altura elevada ni vive más de cien

años. ¿Por qué entonces desempeña el papel de árbol cósmico? Porque además de la elegancia y de la belleza de su tronco, su corteza, de un blanco argénteo, es cada vez más pura cuanto más se acerca a la copa. El abedul posee una cualidad que todas las tradiciones reconocen: es un árbol de luz, relacionado, en el calendario celta, con el primer mes del año solar y, por consiguiente, con el renacimiento del Sol.

Crece en terrenos ricos en agua (Venus controla los tejidos

ricos en humedad). En el organismo humano esta planta actúa drenando los líquidos en exceso, a través del estímulo del sistema renal. Posee un eficaz poder diurético, útil para tratar la retención de líquidos, los edemas o la celulitis, tanto en forma de baños como en masajes drenantes.

Ayuda a la eliminación del ácido úrico, y se utiliza en los reumatismos de gota y en los cálculos urinarios.

Estimula las glándulas suprarrenales y, por lo tanto, se comporta como un suave estimulante sexual, en caso de agotamiento.

Es útil para los cuidados de la piel en caso de dermatitis secas y escamosas (el alquitrán de abedul se utiliza para el tratamiento de la psoriasis); por fricción en el cuero cabelludo estimula el cambio celular y combate el prurito y la caspa.



Planeta regidor: Sol.

Propiedades: antiséptico, astringente, cicatrizante, expectorante, antihemorrágico y antidepresivo.

Principales indicaciones: catarro, bronquitis, asma, dismenorrea, metrorragia, cistitis, ansiedad y estrés.

La raíz de incienso procede del latín *incendere*, quemar, y está asociada al fuego. Si se somete al calor la resina gomosa extraída del tronco del árbol desprende

unas perfumadas emanaciones que desde siempre han sido ofrecidas para honrar a las divinidades, tanto en los cultos religiosos de los pueblos occidentales como

orientales. En la Antigüedad esta sustancia se tenía en tan alta consideración que los propietarios de los árboles de los que se extraía la resina se consideraban sagrados y, durante la recolecta, debían evitar contactos impuros. El aroma del incienso, tanto en el ámbito religioso como en el mágico-esotérico, contribuye a crear un puente entre lo humano y lo divino, purifica el ambiente de influencias negativas y estimula las facultades psíquicas superiores.

Además de su utilización en las ceremonias sagradas, el incienso era muy apreciado en cosmética y medicina. Por ejemplo, era uno de los componentes principales del *kohl* —la sustancia negra con la que los egipcios se pintaban los ojos—, que tiene, además de fines estéticos, propiedades antisépticas, por lo que previene la aparición de enfermedades oculares. Esta costumbre fue adoptada más tarde por otros países orientales e islámicos.

La esencia es cálida, seca, astringente, dulce y ligera. Tiene potentes propiedades microbicidas y anticatarrales si se aplica con fricciones en el pecho. En forma de inhalaciones actúa contra las afecciones de las vías respiratorias, la bronquitis y el asma, donde calma el jadeo y hace que la respiración sea más lenta y profunda.

Probablemente esta capacidad para hacer que la respiración sea más profunda es la que hace del incienso una esencia que predispone a la calma y la meditación. Actúa en la psique en caso de ansiedad, estrés y temores.

Se usa para las afecciones genitourinarias, cistitis, leucorrea, dismenorrea, menstruación demasiado abundante, ayuda a la digestión y desempeña una beneficiosa acción en la piel para prevenir las arrugas y tratar manchas y cicatrices (los egipcios lo utilizaban como mascarilla de belleza).



Planetas regidores: Sol, Júpiter y Saturno.

Propiedades: antiséptico, estimulante de los tejidos, astringente, diurético, afrodisíaco, sedante nervioso, estimulante de la circulación, cicatrizante y antiparasitario.

Principales Indicaciones: enfermedades crónicas, afecciones respiratorias, infecciones de las vías urinarias, dermatitis, acné, caída del cabello, micosis, picaduras de insectos, estrés y tensión nerviosa.

Precauciones: no debe usarse durante el embarazo.

El cedro es un árbol majestuoso, cuya preciada madera, de un intenso perfume, siempre ha sido muy buscada. Se cuenta que todos los templos de Babilonia, al igual que el palacio real de Salomón, en Jerusalén, se construyeron con la aromática madera de cedro. Es probable que del cedro se extrajera el primer aceite empleado con fines cosméticos, terapéuticos, para embalsamar los cuerpos y conservar los papiros. La variedad más apreciada es el cedro del Líbano, del que quedan pocos bosques. En la actualidad la esencia se obtiene del cedro atlántico, procedente de Marruecos.

Al igual que todas las esencias extraídas de plantas fuertes y longevas, el cedro es eficaz para reconstituir la energía y la vitalidad durante el proceso de enfermedades crónicas, porque la energía del árbol secular, recogida y concentrada en su aceite esencial, está concentrada en las gotas doradas y perfumadas, y por consiguiente se transmite al organismo que lo necesita. No es un contrasentido recordar que los antiguos egipcios sólo utilizaban madera de cedro para la fabricación de los sarcófagos: podían preservar un cuerpo muerto haciéndolo incorruptible debido a la capacidad de retener la energía vital de un cuerpo, ya sea vivo o enfermo.



El aceite de cedro despliega su actividad antiséptica sobre todo en las mucosas respiratorias y genitourinarias, en particular, como ya hemos dicho, en las afecciones crónicas (bronquitis crónica, tos, cistitis, inflamaciones renales, etc.).

Es muy beneficioso para el cuidado de la piel en casos de eccemas secos, prurito, caspa, caída del cabello, psoriasis, micosis y otras afecciones cutáneas como heridas, rozaduras, arañazos y pequeños cortes. Además, ahuyenta los insectos.

Planetas regidares: Luna y Saturno.

Propiedades: térmico, astringente, diurético, estimulante de la circulación y de la respiración, sudorífero, antidoloroso y antiséptico.

Principales Indlcaciones: resfriada, estados febriles, gripe, bronquitis, contusiones, dolores y desgarros musculares.

Precauciones: es tóxica a dosis elevadas. No está recomendada durante el embarazo ni para personas con problemas de epilepsia.

Cuentan que Marco Polo fue el primer europeo que vio en China el árbol del alcanfor.

La esencia está presente en las ramas y en la madera. Cuando se parten liberan un olor agudo y penetrante. La acción del alcanfor depende del estado en el que se encuentre la persona que lo utilice: calienta a la persona que está resfriada y necesita calor y, en cambio, enfría si existe una reacción inflamatoria. En resumen, se adapta a cada circunstancia.

Está indicada sobre todo para los resfriados, destemplamientos y para los bloqueos digestivos, así como para las congestiones, y las insolaciones, en las que produce un efecto de enfriamiento. Además, debido a su doble acción, se usa también en casos de fiebre elevada. El aceite de alcanfor estimula el corazón y la respiración en caso de colapso circulatorio, y durante las enfermedades con fiebre muy elevada aumenta la presión, además de reanimar en caso de desvanecimiento. Por su acción de choque y su posible toxicidad hay que usarlo con moderación.



Planeta regidor: Marte.

Propiedades: tónica, estimulante, térmica, afrodisíaca, antiséptica, astringente, antidiarrea, estimulante, antiparasitaria y digestiva.

Principales indicaciones: agotamiento, convalecencia, mala digestión, diarrea, gripe, pediculosis, sarna, picaduras de insectos, impatencia, frigidez y golpe de frío.

Precauciones: por su propiedad de calentar puede irritar las pieles delicadas, por lo que debe diluirse en aceite vegetal antes de su aplicación.

La canela es una esencia estimulante, tónica y térmica. Estimula la circulación sanguínea y emana energía si se utiliza durante la ducha o el masaje; hace desaparecer las contracturas musculares, actúa contra la celulitis con problemas de estasis circulatoria, y combate el cansancio posgripal. Estimula las defensas inmunológicas durante las epidemias gripales. Tradicionalmente se utilizaba para acelerar las contracciones en el momento del parto y en caso de infecciones intestinales, por su poder antiséptico y ligeramente astringente. Para los orientales comunica fuerza y energía y es útil en caso de disminución del vigor sexual y de frigidez, tanto en forma de especia, como en forma de esencia para masajes y baños estimulantes. La corteza de canela se utiliza mucho para cocinar y como infusión, añadida al vino, para aprovechar sus propiedades digestivas y térmicas durante el invierno, a menudo junto con clavo, enebro o cardamomo.



Planeta regidor: Sol.

Propiedades: antiespasmódica, sedante, ostringente, antiséptico, tónico del corazón y depurativa.

Principales indicaciones: agotamiento, insomnio, alteraciones nerviosas, estreñimiento, problemas digestivos, dermatitis, orrugos, gingivitis y estomatitis.

De esta planta originaria de Extremo Oriente y más tarde traída a la cuenca del Mediterráneo, se extraían tres tipos distintos de esencia: de la corteza exterior, la de naranja amarga; de las hojas frescas y de las ramitas la esencia denominada neroli o esencia de azahar; de la corteza de los frutos de otra planta de naranja, variedad dulce (*Citrus sinensis*) se obtenía la esencia denominada de naranja dulce, cuyas características son semejantes a las del naranja amargo.

Los cítricos, naranjas, limones, mandarinas o pomelos, son los vegetales que mejor se dejan penetrar por el calor cósmico y por eso están íntimamente relacionados con el elemento fuego:

son la manifestación de las fuerzas cósmicas de luz y calor que se materializan y se convierten en sustancia en las flores, en las pieles, en los frutos y en la madera.

En los cítricos, la luz se vuelve perfume y esto explica la acción vitalizante de estos aceites esenciales.

Las naranjas eran las «manzanas de oro» del jardín que Júpiter mantenía a buen recaudo. La enésima vicisitud de Hércules fue conseguir robar del jardín secreto las manzanas de oro. Los «manzanos» de las Hespérides, estas frutas solares marcadas por el fuego, expresaban los más elevados conceptos de la ciencia hermética, la inteligencia del corazón, representada por el Sol,

que se funde y armoniza con el frío y el límpido intelecto lunar.

La variedad de naranja amarga que tratamos ahora, a pesar de su nombre, tiene un perfume fresco y delicado, muy agradable y aromático, en absoluto amargo. Se oxida con facilidad y por ello no puede conservarse durante mucho tiempo.

Está muy indicado para el masaje y, añadido al agua del baño, despliega una acción refrescante, depurativa, tranquilizante y revitalizante en caso de piel grasienta o asfáltica, y también en caso de retención hídrica. Esta esencia de cítricos, que encierra la energía de los mágicos frutos dorados, posee cualidades típicamente solares, como vitalidad, expansión, confianza y acción, temperadas y mitigadas por la dulzura. Así, un masaje, en particular en el plexo solar y en el pecho, aportará energía y ayudará a eliminar la melancolía y el estrés sin excitar, sino calmando la tensión nerviosa somatizada en el corazón, órgano solar por excelencia.

Si se diluye en agua y se toma en forma de enjuagues, es un tónico para las encías y combate la estomatitis y las llagas.

La esencia de neroli o azahar se obtiene por destilación de las hojas y de las ramitas del árbol de naranja amargo. Antes se extraía de las naranjas verdes amargas cuando aún eran muy pequeñas, de ahí el nombre *petits grains* o «granos pequeños». El perfume es fresco y delicado, entre el de los cítricos y el de las flores, por lo que a menudo la esencia se usa para adulterar la de las flores de naranja, más preciada.

La esencia de azahar se utiliza para combatir los problemas del sistema nervioso como el insomnio, el agotamiento y el estrés, mediante baños o masajes relajantes, en el tratamiento de la piel grasa o con acné y en la hipersudación. Desempeña una acción antiespasmódica y digestiva.



Planetas regidores: Sol y Luna.

Propiedades: antidepresivo, afrodisíaco, digestivo, depurativo, hipnótico suave, tónico cardíaco y circulatorio, antiespasmódico, antiséptico y bactericida.

Principales indicaciones: ansiedad, depresión, insomnio, palpitaciones, estrés, agitación en los niños, tratamientos cutáneos, cólicos intestinales, espasmos y alteraciones digestivas de origen nervioso.

La esencia de las flores del naranjo, también llamada *neroli*, debe su nombre y su celebridad a la locura de una princesa del siglo XVII, Ana María de Neroli, a la que le gustaba perfumarse en abundancia con esta fragancia, hasta el punto de dejar una olorosa estela a su paso. Debido a que en las cortes europeas de la época se acostumbraba a regalar y llevar guantes perfumados, los «guantes de Neroli» se convirtieron en una moda para las damas de la corte.

El aceite de neroli es una de las esencias más preciadas, no sólo por su inimitable aroma, que forma parte de las fórmulas de caros perfumes, sino también por su bajo rendimiento durante el proceso de extracción (se trata de una de las esencias más costosas). Su esfera de acción principal es el sistema nervioso: ejerce una eficaz acción reequilibrante y calmante en caso de alteraciones emotivas, nerviosismo, somatizaciones producidas por el aparato digestivo como espasmos, mala digestión, meteorismo, y por el aparato cardiocirculatorio, en caso de palpitaciones e hipertensión. Ayuda a conciliar el sueño y es muy útil para los niños en caso de sobreexcitación y de dificultades para dormir.

Según la medicina antigua, el azahar posee peculiaridades características de otras flores de color blanco como el cerezo, el tilo, el muguete y el espino albar.

Los chinos recomendaban, en caso de estreñimiento y de agotamiento, esperar la floración del cerezo para cortar una rama con la que frotarse la cabeza hasta que se volviera mustia.

Los médicos de la histórica Escuela Salernitana (Italia) aconsejaban además no cortar la rama del árbol, sino masajearse delicadamente la cabeza y la frente con las flores aún unidas al árbol, para que las beneficiosas vibraciones energéticas de la planta pudieran pasar al hombre.

En la Antigüedad, el masaje floral con flores blancas era considerado capaz de curar el agotamiento físico y mental, restituir nuevas energías y eliminar la tristeza.

Valdría la pena seguir este consejo para combatir el estrés y la neurosis, y si no fuera posible pasear por un bosque de cerezos, sí puede tomarse un baño aromático usando la esencia de azahar o utilizándola para realizar un masaje relajante o ligeras fricciones en las sienes.

No hay que olvidar que el azahar acompaña tradicionalmente los ramos de boda. De hecho, su mágico perfume también ejerce su acción en la esfera afectiva, donde despliega una acción estimulante y afrodisíaca no de tipo agresiva, sino romántica, delicada y con sensual erotismo.

Con la piel es muy delicada y bien tolerada incluso en casos de pieles sensibles e irritadas.

Tiene una acción regeneradora celular puesto que tonifica, previene el envejecimiento y desodoriza. Siguiendo el ejemplo de Ana María de Neroli, puede utilizarse en la preparación de mascarillas de belleza o añadirla a las cremas nutritivas (una gota por cucharada de aceite o de crema básica).



Planeto regidor: Sol.

Propiedades: antiséptico, antiespasmódico, sedante, cicatrizante, desodorante, vermífugo, antidepresivo y digestivo.

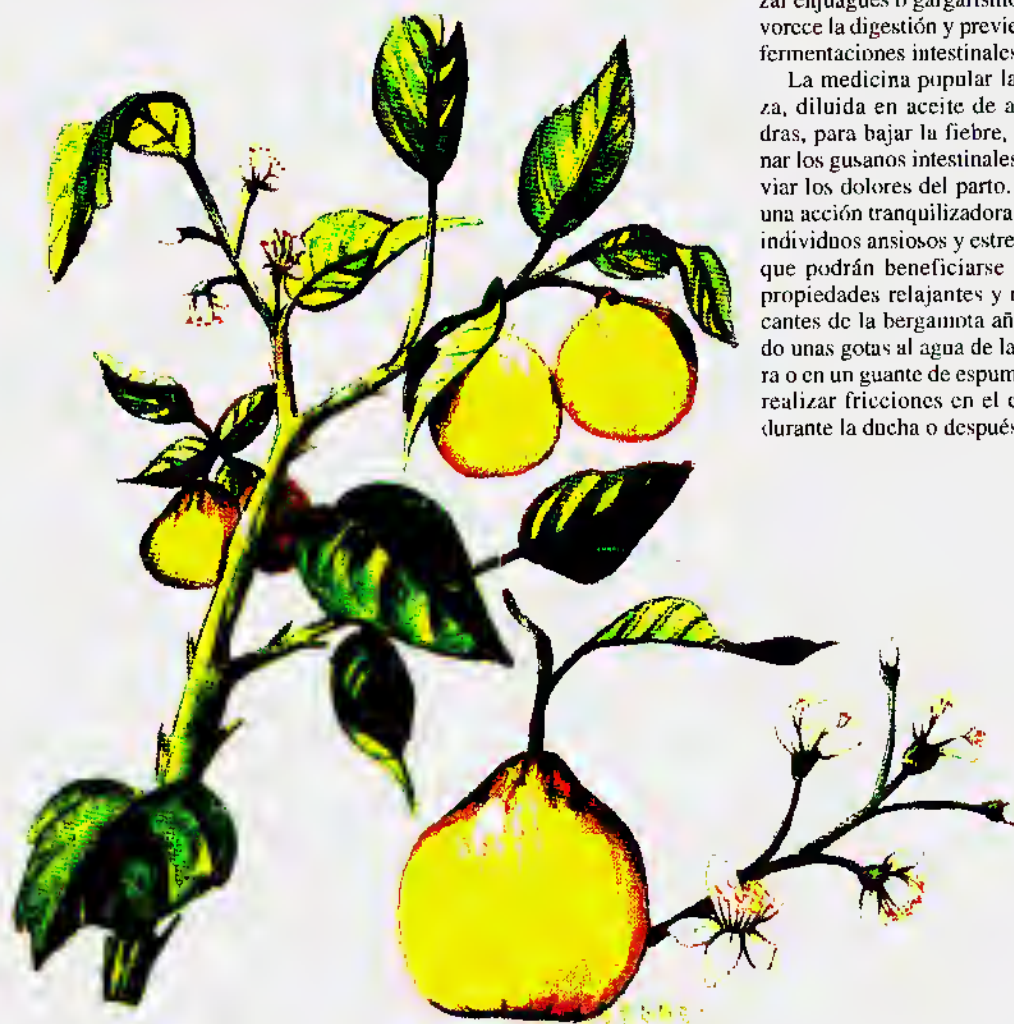
Principales indicaciones: acné, forúnculos, eccema, psoriasis, picaduras de insectos, heridas, resfriado, gripe, estomatitis, dolor de garganta, cistitis, fiebre, ansiedad, depresión y mala digestión.

Precauciones: puede irritar la piel, por lo que debe diluirse antes de ser utilizada; no debe aplicarse en la piel antes de tomar el sol porque contiene sustancias de acción fototóxica que pueden provocar sensibilización y pigmentación.

La esencia de bergamota, ampliamente utilizada en las fórmulas de perfumes, posee notables propiedades medicinales, entre las que destacan la acción antiséptica y antibacteriana, que se manifiesta en particular en las infecciones cutáneas, urinarias y respiratorias.

Unas gotas añadidas a una crema o diluidas en el agua para hacer lavados, empastes o irritaciones ayudan a combatir con eficacia el prurito, la piel grasa, los forúnculos y las infecciones externas. En caso de estomatitis y tonsilitis es aconsejable realizar enjuagues o gargarismos. Favorece la digestión y previene las fermentaciones intestinales.

La medicina popular la utiliza, diluida en aceite de almendras, para bajar la fiebre, eliminar los gusanos intestinales y aliviar los dolores del parto. Tiene una acción tranquilizadora en los individuos ansiosos y estresados, que podrán beneficiarse de las propiedades relajantes y refrescantes de la bergamota añadiendo unas gotas al agua de la bañera o en un guante de espuma para realizar fricciones en el cuerpo durante la ducha o después.



Planeto regidor: Sol.

Propiedades: antiséptico, antitóxico, astringente, estimulante, antirreumático, antianémico, antifebril, cicatrizante, depurativo, diurético, vermífugo, hipotensivo, fluidifica la sangre, estimula los glóbulos blancos.

Principales indicaciones: enfermedades infecciosas, fiebre, astenia, inapetencia, convalecencia, celulitis, acné, picaduras de insectos, problemas digestivos e hipertensión.

Precauciones: si se aplica puro, puede irritar las pieles sensibles. No debe aplicarse sobre la piel antes de tomar el sol porque es fotosensibilizador.

El limón es una fruta muy conocida por sus propiedades remineralizantes, vitamínicas, desintoxicantes y bactericidas. La esencia que se obtiene al exprimir la piel (se necesitan unos tres mil limones verdes para extraer un kilogramo de esencia) forma parte de la categoría de las que hay que tener en casa sin falta.

La costumbre de añadir zumo de limón al marisco que se come crudo responde a que, en un cuarto de hora, el poder bactericida que tiene el limón es capaz de inhibir el noventa por ciento de las bacterias que pueden estar presentes en él. Ocurre lo mismo con el agua o con la verdura.

La acción bactericida de la esencia de limón y la de estimular los glóbulos blancos han sido ampliamente demostradas. Estas propiedades hacen que sea de gran utilidad durante la evolución de epidemias gripales y enfermedades infecciosas, mediante fricciones, compresas de agua fría, en caso de fiebre, y con nebulizaciones ambientales e inhalaciones húmedas en caso de bronquitis o tos; con gargarismos para el dolor de garganta o contra las llagas en la boca, estomatitis o gingivitis (en estos casos también nos beneficiaremos de su acción cicatrizante).

El limón es una planta dotada de una extraordinaria fecundidad (un solo árbol puede producir más de doscientos limones en un solo año) que sin embargo domina y administra sin agotarse. Por ello, su acción en el organismo humano será de tipo astringente y de control del exceso de proliferación y de dilatación de las fuerzas metabólicas, que serán reconducidas hacia el equilibrio. De ahí se deriva su acción de atenuante de los procesos inflamatorios y de las tendencias alérgi-

cas, como por ejemplo la fiebre del heno, las afecciones reumáticas y la tendencia a acumular un exceso de líquidos en los tejidos.

Tiene una acción antirreumática. También es de gran utilidad en los «dolores de crecimiento» de los niños mediante masajes.

Tiene propiedades depurativas del hígado y de la sangre, facilita la digestión, mejora la circulación y hace más fluida la sangre en caso de arteriosclerosis. Por su efecto drenante y descongestionante, está indicado en la celulitis y la obesidad; en particular, asociada con el enebro aumenta la eliminación de líquidos y favorece el metabolismo y la reabsorción de grasas.

En la piel combate las impurezas, la seborrea, atenúa las manchas oscuras, refuerza las uñas, desinfecta las heridas y es un excelente cicatrizante.

Es una planta solar por excelencia: aumenta la tonicidad y la fuerza vital. Para obtener una acción estimulante y revitalizante es aconsejable masajear la esencia sobre el plexo solar, así las fuerzas vitales se extenderán desde este punto a todo el cuerpo.



Planeta regidor: Sol.

Propiedades: antiséptica, digestiva, tónica, drenante, sedante y antiespasmódica.

Principales indicaciones: cólicos, hipo, espasmos intestinales de los niños, aerofagia, tensión nerviosa, estrés, acné, seborrea y retención de líquidos.

Se trata de una fruta muy apreciada en China, donde se conoce desde tiempos remotos. Las mandarinas eran ofrecidas a los consejeros del Imperio Celeste y su piel se empleaba para preparar medicinas.

Las propiedades terapéuticas de la esencia de mandarina son bastante parecidas a las de la naranja. Por su particular delicadeza se aconseja usarla también para los niños, tanto en caso de dolores de barriga, aerofagia, hipo (con masajes abdominales), como para estados de inquietud y agitación, insomnio (en este caso se rociará la almohada con dos gotas de esencia o se vaporizará la habitación). Facilita la digestión, estimula la función gástrica y hepática y mejora la circulación linfática. También favorece la reabsorción de los líquidos de los tejidos en caso de retención de líquidos y en caso de celulitis.



Planeta regidor: Sol.

Propiedades: tánico, antiséptico, depurativo, astringente, diurético y estimulante digestivo.

Principales Indicaciones: retención de líquidos, estrés, obesidad, celulitis; tratamiento de pieles grasas y enfermedades provocados por el frío.

La esencia de pomelo, obtenida de las mondaduras frescas, es una de las últimas «incorporaciones» en el panorama de la aromaterapia. La esencia se produce en California. En Estados Unidos hace tiempo que es conocida y se utiliza en los aceites de masaje contra la celulitis por sus propiedades drenantes, astringentes y para mejorar la circulación linfática.

En los baños ayuda a eliminar la retención de líquidos y se aconseja en caso de obesidad, síndrome premensual, celulitis y estasis circulatoria en las extremidades inferiores.

Es muy beneficiosa para las pieles grasas, gracias a sus propiedades astringentes. Tonifica los músculos y estimula y normaliza el cuero cabelludo en caso de caída del cabello o de caspa.

Al igual que el resto de cítricos, está dominado por el Sol y tiene un efecto energético y estimulante en caso de agotamiento, estrés y enfermedades producidas por el frío.



Planetas regidores: Sol y Saturno.

Propiedades: antiséptica, antiinflamatoria, astringente, balsámica, cicatrizante, digestiva, y uterina.

Principales Indicaciones: heridas, úlceras, llagas, gingivitis, micosis cutáneas, tos, bronquitis, resfriados, amenorrea y diarrea.

Precauciones: evitese durante el embarazo.

Dado su enorme poder regenerativo, acelera la reparación de los tejidos, por lo que es muy útil en diversas afecciones, tales como heridas infectadas, hemorroides, estomatitis, gingivitis, llagas y otras afecciones de la boca y de la garganta, en forma de enjuagues y gargarismos o por contacto.

La mirra, perteneciente a la misma familia que el incienso, se extrae de la resina que desprende el árbol tras practicarle una incisión a la corteza. Según la medicina antigua, el perfume de las resinas es siempre una ayuda, en especial para los organismos debilitados por la enfermedad.

La mirra es conocida desde la Antigüedad y se utilizaba ampliamente con fines medicinales y cosméticos.

Los egipcios la utilizaban como método de embalsamamiento. Se quemaba en los ritos de adoración al Sol. Las mujeres la usaban como ingrediente de mascarillas para proteger la piel y prevenir las arrugas.

Mediante inhalaciones, masajes en el tórax o evaporaciones es eficaz para el tratamiento de las enfermedades respiratorias, en las que reduce la producción de mucosas y desempeña una acción antiinflamatoria.

Es astringente en caso de diarrea.

Por otra parte, en el aparato genital femenino estimula la menstruación, combate las infecciones y facilita las contracciones.

Si se efectúa un masaje en las sienes y en la frente alivia el dolor de cabeza. En la piel tiene importantes acciones astringentes, cicatrizantes y antisépticas conocidas desde la Antigüedad (se solía llevar pasta de mirra a las batallas para untarla sobre las heridas).



Planetas regidores: Mercurio y Marte.

Propiedades: digestivo, analgésico, antiespasmódico, afrodisíaco, estimulante y bactericida.

Principales indicaciones: digestión lenta, meteorismo, intoxicaciones; agotamiento físico, reumatismos, dolores musculares y estados febriles.

El cilantro, conocido desde la Antigüedad, es una pequeña planta herbácea. Se han encontrado semillas de esta planta en las tumbas egipcias y parece ser que la mejor calidad procede justamente de Egipto.

El nombre de la planta deriva del griego *koros*, que significa cucaracha. De hecho, cuando es fresca emana un olor desagradable, pero mejora al reposar.

La medicina antigua conocía sus virtudes y recomendaba tomarlo en forma de infusiones para estimular el apetito, curar el estómago y el hígado, para atenuar las consecuencias de un consumo excesivo de bebidas alcohólicas, para la diarrea y los estados febriles.

Para los griegos tenía fama de inhibir el deseo sexual, mientras que en Oriente era buscado por su capacidad embriagadora y afrodisíaca. Los egipcios añadían semillas de cilantro al vino para aumentar el estado de embriaguez.

La esencia de cilantro comparte con otras plantas pertenecientes a su misma familia —el comino o el hinojo— una particular afinidad con el aparato digestivo. Estimula las funciones digestivas y combate las fermentaciones intestinales. Además es ligeramente térmico, analgésico y estimulante, útil para masajes o baños, en casos de dolor, resfriados o fatiga.

Al igual que con las otras esencias, en pequeñas dosis ejerce un efecto estimulante, a dosis superiores deprime el sistema nervioso. Se aconseja usar con moderación.



Planeta reglar: Mercurio.

Propiedades: antiséptica, antiespasmódico, depurador, digestiva, antifermentativo, estimulante, tónica, afrodisiaco, bactericida y antitóxico.

Principales indicaciones: alteraciones digestivas, cólicos abdominales, intoxicaciones, agotamiento y debilidad.

Precauciones: puede causar irritaciones en pieles sensibles.

El comino es una de las especies más usadas en la Antigüedad y era empleada para aromatizar las comidas y el vino. Respecto a las otras plantas umbelíferas (cilantro, hinojo o anís) tiene propiedades digestivas como la peristáltica, estimula el apetito y previene los espasmos y las fermentaciones intestinales. Se acostumbraba a servir una infusión de semillas de comino después de las comidas para facilitar la digestión. Es un componente fundamental de la mezcla del curry.

Para los árabes estimula el deseo sexual, mientras que para los hindúes lo inhibe. Es tónico y estimulante. Está indicado en caso de debilidad, de cefalea y de agotamiento.



Planetas regidores: Saturno y Plutón.

Propiedades: vasoconstrictor, antiespasmódico, desodorante, ostringente, antisudorífero, diurético, hepático, equillibrante y antirreumático.

Principales indicaciones: edemas, insuficiencia circulatoria, hemorroides, celulitis, hipersudoración, seborreico, reumatismo, trastornos ováricos, tensión nerviosa, bronquitis y tos.

Para las civilizaciones de la Antigüedad el ciprés era considerado un árbol sagrado y creían que su madera perfumada era incorruptible. Esta planta mágica tenía una doble misión: era una planta sagrada para Zeus, Venus y Apolo, pero también para Plutón, dios del mundo subterráneo, y por lo tanto era símbolo de vida y de muerte a la vez. Con su elevación hacia el cielo y su crecimiento vertical, representa la tensión espiritual. Es la planta del silencio, del recogimiento y puede encontrarse en los claustros, lugares de oración y cerca de los cementerios, como símbolo de inmortalidad. Pero el ciprés es algo más que una planta simbólica, los médicos de la Antigüedad aconsejaban a las personas enfermas, tanto del alma como del cuerpo, que pasearan y estuvieran cerca de los cipreses, tocándolos y acariciando la copa, para liberarse de sus propias angustias y soportar mejor los dolores de la vida. El ciprés ayuda al hombre a recupe-

rar el contacto consigo mismo, invita a la calma y a la reflexión y es un buen guardián de la salud. Es un árbol amigo del hombre. Se creía que podía dialogar y transmitir su propia fuerza a las personas que buscaban serenidad. Su perfume eleva el espíritu. Las puertas de las primeras basí-

licas eran de madera de ciprés. Al igual que todas las plantas bajo la influencia de Saturno, límite entre lo material y lo inmaterial, el ciprés tiene un poder profundo de coagulación, purificación y de transformación que actúa en la esfera de la psique y a un nivel superior de la consciencia.

Desde el punto de vista de las propiedades, la esencia del ciprés tiene un fuerte poder hemostático y astringente que actúa sobre todo en los problemas de circulación venosa como las varices, las hemorroides y las menstruaciones abundantes. En estos casos conviene utilizar unas gotas junto con aceite de germen de trigo o con una crema calmante a la caléndula o de masaje para la celulitis.

Es muy significativo el parecido entre los conos del ciprés y los ovarios (lo que las antiguas civilizaciones denominaban la «marca», es decir, el parecido de una planta con determinados órganos del cuerpo humano, lo que constituía una valiosa indicación para su acción terapéutica en esa zona). Se ha demostrado la acción de esta esencia en los problemas menstruales en especial con menstruaciones abundantes y dolorosas, así como en los problemas derivados de la menopausia. Por su acción astringente está indicada también para la enuresis nocturna de los niños, a los que se aplicará unas gotas en la zona de la pelvis, en la parte baja del abdomen, practicando un ligero masaje. Unas gotas en la almohada calman la tos espasmódica. Está indicado para la bronquitis mediante fumigaciones.

Para la sudación excesiva se utilizará en el agua para el baño o en maniluvios y pediluvios.

Por su poder antiparasitario puede aplicarse también en el pelo de los animales domésticos.

La esencia de ciprés es muy potente y hay que usarla en pequeñas cantidades.



Planeta regidor: Mercurio.

Propiedades: antiséptico, sedante del sistema nervioso, tónico, antifebril, astringente, desodorante, insecticida, excitante gástrico y estimulante de la producción de leche.

Principales indicaciones: estrés, problemas digestivos, colitis, fiebre, cefalea, insuficiencia láctea, tratamientos de la piel, hipersudoración y pediculosis.

La esencia de lemongrás, que también se denomina verbena de las Indias, aunque no debe confundirse con la verbena olorosa, es una de las más beneficiosas.

Es una planta aromática empleada en la medicina tradicional hindú contra la fiebre y las enfermedades infecciosas y para ahuyentar los insectos.

La esencia posee una buena capacidad bactericida y fungicida, útil en caso de infecciones intestinales o cutáneas.

Contribuye a disminuir la temperatura en caso de fiebre o gripe. Ahuyenta los insectos, ayuda a eliminar los piojos, tonifica los tejidos y estimula la circulación.

Mejora la digestión en caso de atonía gástrica y regula las funciones neurovegetativas en caso de estrés. Su aroma fresco recuerda a los cítricos: equilibra el sistema nervioso en caso de depresión, tensión nerviosa y distonías neurovegetativas.



Planeta regidor: Venus.

Propiedades: antiséptica, bactericida, astringente, cicatrizante, estimulante de la circulación, tónica y afrodisiaca.

Principales Indicaciones: estrés, agotamiento nervioso, tratamientos de la piel, acné, dermatitis, atonía digestiva, infecciones intestinales.

La palmarrosa es una planta herbácea de flores rojas muy común en Oriente que, por su parecido con el geranio, era conocida como geranio de la India o de Turquía.

Su aroma dulce puede recordar al de la rosa, y se utiliza para adulterar el preciado aceite esencial de esta flor.

Una característica importante de la esencia de palmarrosa es su notable poder bactericida, que se observa sobre todo con los gérmenes intestinales. Por ello, es útil en caso de diarrea, gastroenteritis, infecciones genitales, y enfermedades infecciosas en general.

Otra característica de la palmarrosa es su tolerancia y su acción beneficiosa y revitalizante sobre las células de la piel. Unas gotas de esencia enriquecen cualquier tratamiento cosmético para la cara y el cuerpo, gracias a su efecto estimulante de la circulación, cicatrizador y regulador de la secreción. Por otra parte, un masaje o una mascarilla facial elaborados con un poco de esencia de palmarrosa ejerce un beneficio semejante a otros aceites mucho más caros como el de rosa, jazmín o azahar.

En cuanto a la psique, la palmarrosa favorece sobremanera la relajación, aclara los pensamientos y tranquiliza; además, se cree que inclina hacia el aspecto más romántico del amor, como la rosa, aunque no de la misma manera que el ylang-

ylang y el jazmín, que acentúan el erotismo.

Las cualidades de la palmarrosa, que recuerdan las de la rosa, aunque de forma menos

acentuada y perfumada, pueden utilizarse en las mezclas de uso masculino, para suavizar, sobre todo el carácter rígido, sin que este sea rechazado porque se perciba como algo demasiado extraño. Unida al sándalo o al cedro forma una mezcla seductora, suave, rica y caliente que ayuda a recuperar la calma, aliviar la ansiedad o aprensión, elevar la capacidad de entrar en contacto con los propios sentimientos y en intimidad profunda con el otro miembro de la pareja.



Planeta regidor: Mercurio.

Propiedades: antiséptico, estimulante de los tejidos, astringente, diurético, sedante nervioso, estimulante de la circulación y antiespasmódica.

Principales Indicaciones: insecticida, sudación, seborrea, colitis, trastornos digestivos, cefalea y fiebre.

La esencia de cidronela posee una cierta fragancia que recuerda el aroma del limón, tiene un gran poder antiséptico y tónico que le con-

fiere una gran capacidad terapéutica para combatir estados febriles.

En caso de fatiga se recomienda tomar un buen baño con unas

gotas de su esencia o realizar masajes sobre las sienes, cuando se sufre dolor de cabeza, o en la zona abdominal, cuando se tiene alguna afección gástrica.

Como otras esencias de aroma de limón, mantiene alejados a los insectos y su efecto es válido tanto para el hombre como para los animales domésticos; especialmente previene los ataques de los mosquitos si previamente se ha friccionado bien la parte expuesta de la piel.



Planeta regidar: Mercurio.

Propiedades: antiséptico, antiespasmódico, digestiva, tónico, térmico, antifermentativo, afrodisíaco, estimulante y cefálico.

Principales indicaciones: agotamiento físico y mental, debilidad, náuseas, vómitos, problema digestivos, cólicos abdominales, metearismo y halitosis.

El cardamomo es una especia muy usada en Oriente, donde forma parte de la composición del curry, mezcla de especias que dan a las comidas un aroma típico y un color amarillo dorado.

Por sus características ligeramente térmicas, tónicas y digestivas ejerce una acción muy beneficiosa en el aparato digestivo, donde ayuda en caso de sufrir náuseas, vómitos, digestión lenta y cortes de digestión producidos por cambios bruscos de temperatura.

Es considerada una de las especias con mayor acción carminativa, es decir, que combate la fermentación intestinal con formación de gases. Es antiespasmódica y combina bien con la esencia de menta para el tratamiento de distintos problemas digestivos.

Es una esencia cefálica y está indicada para despertar la mente, en especial cuando está adormecida después de una comida abundante.

En los baños ejerce una acción tónica y estimulante.

En Oriente se considera una planta afrodisíaca.



Planeta regidor: Saturno.

Propiedades: antiséptico (sobre todo de las vías respiratorias y urinarias), balsámico, anticatarral, desodorante, cicatrizante, antiparasitario, fluidificante, antirreumática, antifebril y estimulante.

Principales indicaciones: afecciones de las vías respiratorias, gripe, sinusitis, catarra, fiebre, cistitis, llagas, quemaduras y reumatismo.

Precauciones: debe utilizarse diluido porque en estado puro puede ser irritante. En los niños es mejor sustituirlo por esencia de melaleuca que tiene características semejantes, pero una acción más suave.

El eucalipto era denominado «el árbol de la fiebre» porque se plantaba en los terrenos cenagosos en zonas afectadas por la malaria para sanar los terrenos, puesto que cuando absorbe el agua del suelo, lo drena y trans-

mite propiedades antisépticas y repelentes de los mosquitos. Es originario de Australia. Los aborígenes lo utilizaban en forma de infusión de hojas para curar la fiebre, y en forma de cataplasmas para sanar llagas y heridas.

La esencia tiene un notable poder microbicida y antivírico. Es un excelente antibiótico natural, indicado en forma de inhalación y vaporizaciones en caso de resfriado, gripe, bronquitis, catarro o sinusitis; disminuye la fiebre en forma de vaporizaciones y fumigaciones en el aire. Tiene poder antiséptico y contribuye a purificar el aire en caso de epidemias. Por fricción y masajes en el pecho y en la espalda, diluido en aceite o en una cucharada de alcohol, provoca una beneficiosa estimulación en caso de enfermedades provocadas por enfriamiento. Diluido y en forma de lavados o cataplasmas ayuda a curar las úlceras y las llagas.

En caso de agotamiento físico reactiva y tonifica. Aplicado al pelo de los animales aleja los insectos y los parásitos.



Planetas regidores: Sol y Venus.

Propiedades: antiséptico, estimulante, antirreumático, antineurálgico, antiespasmódico, antiparasitario, vermífugo, repelente de insectas, afrodisíaco, tónico uterino, cicatrizante, anestésico.

Principales indicaciones: astenia física e intelectual, reumatismos, dolor de muelas, aftas, gingivitis, estomatitis, resfriados, gripe, bronquitis, náuseas, trastornos digestivos, cólicos abdominales, preparación para el parto, plagas, heridas por sarña.

Precauciones: puede ser irritante sobre la piel, por lo que la aplicaremos diluido en aceite vegetal.



En Italia, esta planta recibe el nombre de Eugenia en honor de Eugenio de Saboya, aunque los capullos de las flores secas, de los que se extrae la esencia, se suelen denominar clavos de especia, ya que su perfume se parece mucho al de la flor del clavel, con el que la planta no tiene nada en común desde un punto de vista estrictamente botánico.

La Eugenia es originaria del archipiélago de las Molucas, en el océano Índico. En aquellas islas, que antiguamente recibían el nombre de «islas de las especias», las condiciones climáticas de calor y humedad, así como la exposición a las brisas marinas, favorecían el desarrollo de las plantas aromáticas que crecían tan exuberantes, que propagaban en el aire un perfume intenso y fragante que cautivaba a todos aquellos que se acercaban por el mar y contra el viento, incluso antes de que la tierra estuviera a la vista.

Pertenece a las esencias germicidas «mayores» debido a su elevado poder antimicrobiano frente a los gérmenes patógenos y se extrae de la destilación en corrientes de vapor de los capullos florales dejados secar. Estos capullos se llaman precisamente clavos de especias, y los antiguos médicos ya les atribuían propiedades antisépticas.

Por sus propiedades analgésicas, anestésicas y antisépticas, la esencia se utilizaba durante los partos para tratar el cordón umbilical, también se utilizaba en las intervenciones quirúrgicas e incluso para desinfectar las manos del cirujano y en la cura y en las extracciones de dientes (actualmente todavía se utiliza para la asepsia de la pulpa dental).

Antiguamente, en China, los funcionarios y los altos dignatarios de la corte solían purificarse el aliento masticando clavo de especia cuando los convocaba el emperador, el Hijo del Cielo.

Se trata de una especia muy buscada, utilizada para dar sabor a las comidas gracias a sus propiedades que estimulan el apetito y a sus funciones digestivas, antifermentativas y antiespasmódicas. También se incluía en la alimentación de las mujeres que se encontraban en el último mes de embarazo por su acción tónica sobre el útero y para facilitar el parto, antes del cual se aconsejaba tomar una infusión.

En aromaterapia, la esencia de clavos de especia que, como todas las especias tiene una acción tónica y estimulante, tiene múltiples usos. Por ejemplo, en caso de cansancio físico y mental o de disminución de la memoria, y para despertar los sentidos

adormilados. Estimula el apetito y tiene grandes utilidades en el ámbito de la digestión: combate las náuseas, la fermentación intestinal y la diarrea.

En las fumigaciones, es de gran ayuda en las infecciones de las vías respiratorias altas y en caso de bronquitis; también se utiliza para enjuagar la cavidad bucal, en las inflamaciones, en las gingivitis y en las aftas; envuelta con un poco de algodón que apoyaremos sobre el diente dolorido (mientras esperamos al dentista) tiene efectos anestésicos; diluida sirve para lavar plagas y heridas infectadas y vaporizada se utiliza para purificar los ambientes en caso de enfermedades infecciosas; se puede dar un masaje sobre los músculos y sobre las articulaciones, en caso de artrosis; combate, además, los hongos y los parásitos cutáneos.

Algunos clavos de especia clavados en una naranja mantienen alejadas las polillas y los mosquitos.

Planeta regidor: Mercurio.

Propiedades: abre el apetito, digestivo, depurador, diurético, tónico, galactógeno, antiespasmódico, regula las menstruaciones, laxante.

Principales Indicaciones: inapetencia, aerofagia, mala digestión, meteorismo, colitis, hipo, insuficiente secreción láctea, amenorrea, problemas menopáusicas, celulitis, edemas y arrugas.

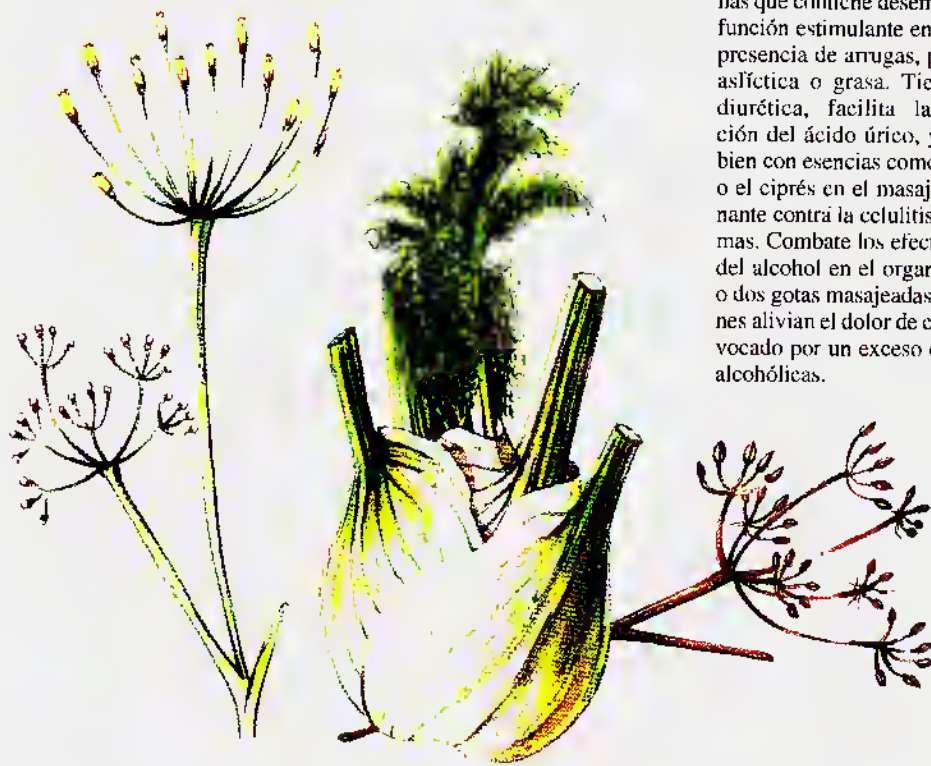
Precauciones: debe utilizarse en dosis moderadas; no administrar a los niños, personas epilépticas o durante el embarazo.

El hinojo forma parte de las «cuatro semillas calientes» junto con el anís, el carvi y el comino. En la Antigüedad se atribuyeron a esta planta importantes propiedades terapéuticas, como la de mejorar la vista, tomándola en forma de jugo que emana de la planta. La infusión de semillas

favorece la digestión y tiene una acción carminativa, en las puérperas estimula la producción de leche; masticar las semillas estimula el apetito, aunque tradicionalmente se le atribuyen propiedades adelgazantes.

La esencia es tónica y estimulante, eficaz en todos los proble-

mas del aparato digestivo: náuseas, hipo, dispepsia, aerofagia, meteorismo, estíptis y colitis. El intestino, con su función de órgano de intercambio entre el interior y el exterior, es un órgano regido por Mercurio, el dios mensajero que conecta una esfera con otra. El hinojo, planta mercurial, tiene una potente y beneficiosa acción en el intestino puesto que regula la peristalsis, elimina las contracciones demasiado fuertes y estimula las que son demasiado débiles. Contiene una hormona vegetal de actividad estrógena, que ejerce su acción en el aparato sexual femenino (regula las menstruaciones insuficientes, reduce la retención de líquidos en el período premenstrual, durante la menopausia estimula la producción de hormonas, en el período de amamantamiento unas gotas masajeadas en los pechos reducen la tensión mamaria). Las fitohormonas que contiene desempeñan una función estimulante en la piel, en presencia de arrugas, piel opaca, asfáltica o grasa. Tiene acción diurética, facilita la eliminación del ácido úrico, y combina bien con esencias como el enebro o el ciprés en el masaje linfodrenante contra la celulitis o los edemas. Combate los efectos tóxicos del alcohol en el organismo: una o dos gotas masajeadas en las sienes alivian el dolor de cabeza provocado por un exceso de bebidas alcohólicas.



Planeta regidor: Júpiter.

Propiedades: expectorante, antiséptico, tónico del corazón y de la respiración, sudorífero, antifebril, cicatrizante, algestivo y antirreumático.

Principales Indicaciones: bronquitis, tos, asma, gripe, reumatismo, quemaduras, eritemas, contusiones, traumas, agotamiento y convalecencia.

Precauciones: no debe usarse durante el embarazo, ni en personas epilépticas.

ticas. En cambio, está desaconsejado en caso de hipertensión arterial. En la piel, mediante compresas frías, ayuda a la absorción de hematomas y acelera la curación de las heridas. El agua de hisopo, derivada del proceso de destilación del aceite esencial, es de carácter marcadamente masculino y constituye un excelente tónico facial para después de los afeitados.

El hisopo se menciona con frecuencia en la Biblia, que se refiere a él como una planta purificadora: «Bendíceme, Señor, con el hisopo y seré purificado». Para los hebreos es una planta sagrada.

Por su acción depuradora, la tintura del hisopo se recomendaba en primavera como cura desintoxicante. Al igual que las plantas regidas por Júpiter es antiespasmódica, balsámica, emoliente, expansiva y reconfortante, restituye la energía. En la Antigüedad afirmaban que disolvía la mucosidad del pecho y de los pulmones, y fortificaba. Estimula la absorción de los líquidos corporales como la linfa, el plasma y las mucosidades en general cuando estos son excesivos y viscosos.

La esencia está indicada para las afecciones del aparato respiratorio, donde tiene una acción tónica y estimulante para la respiración, y fluidifica las secreciones si se administra en forma de inhalaciones o fricciones en el pecho. Mentalmente actúa con un efecto tónico. Muchos pueblos de la Antigüedad perfumaban el pan con hisopo para que les procurara longevidad, puesto que purifica la sangre y la mente. También tonifica la circulación pues tiende a elevar la presión arterial, por esta razón es indicado en las astenias posgripales, en las anemias, y en personas linfá-



Planetas regidores: Luna y Júpiter.

Propiedades: antidepresivo, afrodisíaco, relajante, sedante, cicatrizante, tónico uterino y antiespasmódico.

Principales indicaciones: ansiedad, depresión, disminución de la libido, dismenorrea, cuidados de la piel y tos.

En Oriente, el jazmín de flores blancas y muy perfumadas era muy utilizado en las ceremonias religiosas. En la India estaba consagrado a Visnú y, por su fragancia, se utilizaba en baños relajantes y para producir aceites perfumados con los que untarse el cuerpo y el pelo. Al igual que todas las flores blancas y, en particular, el cerezo, el tilo, el espino albar y el azahar, se utilizaba en la albuterapia (del latín *albus*, blanco), es decir, en la terapia basada en el masaje con flores blancas, para obtener un efecto relajante en el sistema nervioso. La medicina antigua aconsejaba acariciar flores blancas o colocarlas sobre la cabeza para que infundieran nueva energía y para eliminar el agotamiento.

En la actualidad se ha demostrado que todas las flores blancas tienen un efecto beneficioso en el sistema nervioso y ayudan a neutralizar el estrés. En los jardines de las clínicas para el tratamiento de afecciones nerviosas se tiende a plantar árboles y plantas con flores blancas por su efecto calmante y de distensión.

En el cuerpo humano cada órgano se corresponde con un planeta específico que representa,

de forma simbólica, su función. El cerebro y el sistema reproductor se consideran tradicionalmente regidos por la Luna. El jazmín, planta lunar, despliega su acción en el sistema nervioso y en el aparato genital. La esencia es eficaz en caso de afecciones psicósomáticas y de naturaleza emocional. Es útil en estados depresivos, mejora el tono del estado de ánimo,

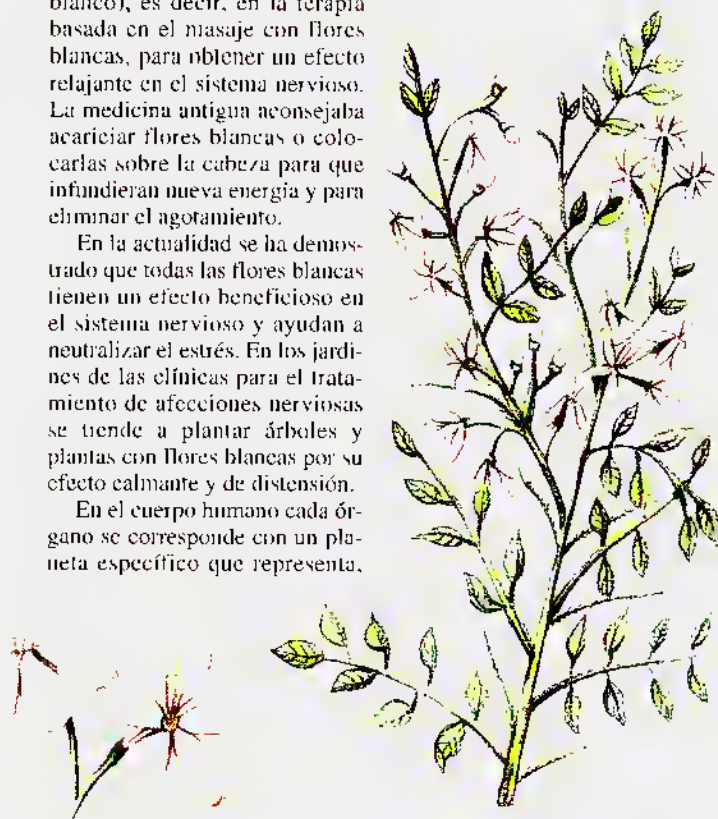
origina una especie de «alquimia psíquica»: refuerza la voluntad y ayuda a superar la energía y la apatía. En estos casos se aconseja usarlo en forma de baños o como fragancia en lugar del perfume (aplicarlo con un breve masaje en la piel de las sienes o de la parte interior de las muñecas).

Además del sistema nervioso, tiene aplicaciones terapéuticas para los genitales. Actúa en el útero en caso de dolores menstruales, facilita la menstruación, y por ello se recomienda en caso de flujo escaso (hay que evitar su uso si el flujo es abundante). Favorece el parto y estimula la creación de leche materna.

Así mismo, actúa en los órganos genitales masculinos en caso de inflamación. En el aspecto sexual se considera una esencia afrodisíaca, indicada en casos de alteraciones del deseo, frigidez e impotencia de tipo psicológico, porque distiende y disuelve las tensiones, al tiempo que estimula la circulación y aumenta el flujo sanguíneo. Para estas indicaciones en particular hay que utilizar la esencia en forma de masajes lumbares y abdominales, y de baños.

Es una planta térmica en las enfermedades originadas por enfriamiento, y calma la tos. En estos casos pueden utilizarse otras esencias menos costosas que el jazmín. En cambio, es un valioso remedio para los cuidados profundos de la piel: pueden añadirse unas gotas a las cremas de belleza para la cara y el cuerpo, a las que da, además de un intenso perfume, una beneficiosa acción revitalizante, relajante, antiarrugas y antiojercimiento.

Es una esencia muy concentrada (entre otras cosas también es un ingrediente fundamental de los perfumes más caros) y es eficaz en muy pequeñas dosis. A pesar de que no es tóxica, el uso de dosis elevadas no supone un aumento de su acción, sino una disminución.



Planetas regidores: Sol y Saturno.

Propiedades: antiséptico, depurador, diurético, anti-reumático, tónico, astringente, expectorante, mucolítico, cicatrizante, sudorífero, digestivo y drenante.

Principales indicaciones: celulitis, reumatismo, acné, dermatitis, seborrea, dismenorrea, gripe, ansiedad y estrés.

Precauciones: evitese durante el embarazo y en enfermedades renales. No debe aplicarse sobre la piel.

El enebro, planta solar frondosa y vital, que a menudo supera los cien años de vida, se utiliza desde la Antigüedad para fines religiosos y terapéuticos. En alquimia, el enebro tiene una función primaria saturnina: es una planta *atra*, es decir, negra, que ejerce su influencia más allá de lo visible. Al igual que el ciprés, estas plantas con influencias sobre el más allá se encuentran con facilidad en los cementerios, como si trataran de marcar el límite entre lo material y lo inmaterial. Los griegos ofrecían el incienso producido por la combustión de sus ramas a las divinidades infernales. El enebro se consagraba a las Erinias, que personificaban la venganza y los remordimientos.

Como planta *atra* se utiliza en las ceremonias propiciatorias, para mejorar los poderes mágicos y eróticos.

El enebro también es una planta protectora que, según la tradición cristiana, escondió a la virgen y a Jesús cuando eran perseguidos por los soldados de Herodes. El enebro con sus espinas protege a los rebaños en los pastos, el olor de sus bayas desorienta a los perros de caza y ofrece protección a los pequeños animales del bosque como liebres y pájaros.

Se dice que su sombra densa ofusca la mente de quien se refugia bajo ella, pero en la Biblia, Elías, apesado por una profunda angustia, se sintió impulsado ha-

cía una nueva vida tras comer bayas de enebro.

Al igual que todas las plantas saturninas, indica el límite que hay que superar, el encuentro con la muerte para que pueda haber purificación y renovación.

La esencia es realmente beneficiosa y extremadamente versátil. Comparte algunas propiedades con el ciprés, la acción antiespasmódica y astringente, y es la típica esencia para el drenaje, es decir, para eliminar las toxinas orgánicas, que se explica a través de una acción diurética y depuradora. Favorece la eliminación de la acumulación de ácido úrico en la gota, estimula la circulación

linfática, combate la celulitis, activa la circulación y purifica la sangre, colabora con las dietas adelgazantes, mediante masajes antiinflamatorios y adelgazantes. Depura la piel en caso de acné, seborrea, dermatitis y eccemas, diluyendo unas gotas en agua y aplicando con compresas o gasas. Es astringente en caso de hemorroides en forma de semicupios o añadida a una crema calmante.

En caso de tos o bronquitis, es expectorante utilizado en inhalaciones y vaporizaciones, y desinfecta el aire en ambientes insalubres.

Está indicado para el aparato reproductor masculino y femenino: para facilitar la menstruación, la amenorrea, la menopausia, en caso de orquitis, prostatitis o hipertrofia prostática.

En forma de baños es un tónico que actúa contra la debilidad femenina y los problemas de origen ginecológico.

En el sistema nervioso relaja y estimula, combate la debilidad y el miedo: es tónico y aumenta la vitalidad y la seguridad en personas temerosas, tímidas y frioleras.



Planeta regidor: Sol.

Propiedades: antirreumático, digestivo, estimulante, antiséptico, sudorífero, estomacal y expectorante.

Principales indicaciones: agotamiento físico y psíquico, tos, resfriado, gripe, dolores reumáticos, problemas digestivos, inapetencia, caída del cabello y ahuyentador de insectos.

Precauciones: debe evitarse su uso durante la gestación, y ha de utilizarse con moderación.

Es un árbol solar por excelencia, de hoja perenne, estrechamente vinculado con el dios Apolo, considerado invulnerable al rayo, símbolo del triunfo, de la luz que desalza las tinieblas, relacionado con las virtudes del intelecto humano y con la victoria. En la Antigüedad, a los vencedores de las batallas se les colocaba una corona de laurel en la cabeza. Se consideraba que sus hojas pensaban.



Según la mitología griega, Apolo se enamoró de una ninfa silvestre, Dafne, hija de un dios fluvial. Esta rechazó sus ofrendas y al verse perseguida por el dios, imploró a su padre para que la salvara. De repente, de sus manos y cabellos despuntaron ramas y hojas, y sus pies se convirtieron en raíces y la ninfa se transformó en un árbol de laurel. Apolo, contrariado, declaró a Dafne que ella será su árbol y con sus hojas decoró su lira, el carcaj y el cabello.

El laurel-Dafne es la alegoría de la psique humana que, buscada por Dios, primero resiste y después cede, entrando en comunicación con él e iluminándose con la verdadera sabiduría.

El árbol de Apolo, dios luminoso, está asociado al simbolismo del intelecto puro y profético: en Delfos, la Pitia, antes de caer en trance, masticaba hojas de laurel; poner una hoja bajo la almohada facilitaba tener sueños proféticos; los arbustos de laurel se plantaban cerca de los santuarios paganos para que su perfume purificara el espíritu y el cuerpo.

Los sacerdotes y los médicos de la Antigüedad aconsejaban a las personas agotadas y angustiadas que pasearan por los bosques de laurel, para que su sangre pudiera absorber la energía estrechamente conectada con el Sol, portador de vida y de luz, purificador de todos los estados de ánimo y sanador.

Apolo también es el «maestro de las Musas», creador de la Palabra y del Canto y el laurel es símbolo de la inspiración artística: los que honraban las Artes y la poesía lo lucían; las Musas tenían en la mano una ramita de laurel y lo entregaban sólo a quien era digno de honrar con su arte el Canto.

La esencia de laurel-Dafne, símbolo de la psique inspiradora de la sabiduría divina, puede ayudar a la mente a elevarse por encima del nivel de conciencia ordinaria y, don de las musas,



puede despertar el fuego áureo de la creatividad, en la vida y en el trabajo.

En momentos en los que la inspiración y la fantasía languidecen, puede ser útil «colocarse en la cabeza una corona de laurel» de forma simbólica, masajeándose las sienes con unas gotas de esencia, recordando que el laurel es una planta sagrada y que el viento de la sabiduría sopla sólo para quien acepta compenetrarse con la luz del espíritu.

En los ritos de la antigua Roma, tres ramitas de laurel unidas con un cordoncito rojo propiciaban la abundancia y la generosidad de la tierra, a través del culto de tres divinidades que representaban la trinidad divina del trigo: el grano encerrado, el germen y el grano maduro. El laurel, planta solar por excelencia, ayudaba al trigo a madurar e infundía energía vital a los seres humanos. Apolo, a través de su símbolo vegetal, intervenía para ayudar y curar a la gente.

En Oriente se masajea la espina dorsal con aceite de laurel para reforzar el sistema nervioso, y se aconseja a las personas que ya no son jóvenes que aspiren el perfume para «aspirar la vida».

Apolo también es el dios de la medicina y «su» planta posee abundantes virtudes medicina-

les. Además de su acción estimulante y purificadora de las funciones cerebrales, también es un excelente antibiótico natural, siempre activo incluso con el bacilo de la tuberculosis: los masajes diarios, lentos y penetrantes con aceite de laurel, estimulan la respuesta inmunológica y la reconstitución de los tejidos.

También es muy empleado contra los virus gripales, las inflamaciones y las picaduras de insectos.

El laurel estimula las funciones digestivas y despierta el apetito. Mascar una hoja antes de las comidas ayuda a las personas que tienen la digestión difícil y combate las fermentaciones.

Un masaje con unas gotas es eficaz contra los dolores reumáticos.

Debido a una acción estimulante, es útil friccionar el cuero cabelludo para contrarrestar la caída del cabello. En el pelo de los animales, las fricciones tienen la propiedad de ahuyentar los insectos. Si se fricciona en el cuerpo refuerza el sistema inmunológico y si se vaporiza en agua caliente calma la tos.

Los masajes en las sienes atenúan el dolor de cabeza. En caso de debilidad, masajear todos los días las manos y el pulso con dos gotas de esencia.

Planetas regidores: Mercurio y Luna.

Propiedades: analgésica, antidepresiva, antiespasmódica, antirreumática, cicatrizante, antiséptica, calmante, antitóxica, diurética y desodorante.

Principales indicaciones: enfermedades de la piel, reumatismos, afecciones de las vías respiratorias, problemas digestivos, infecciones genitourinarias y problemas del sistema nervioso.

La lavanda goza de numerosísimas propiedades y está considerada la esencia más versátil. Por sus múltiples utilidades, conviene tenerla siempre a mano para cualquier eventualidad.

El nombre deriva del latín lavare y, de hecho, los romanos la usaban para sus prácticas de abluciones. Es muy conocido su



poder antitóxico y antivenenoso, por lo que en la actualidad los cazadores, cuando una víbora muerde a uno de sus perros, cogen un poco de lavanda, la aprietan entre sus dedos para liberar la esencia y la frotan en el lugar de la mordedura para inhibir el veneno.

Se colocan saquitos de tela lleno de flores de lavanda entre las sábanas para aromatizarlas y preservarlas de las polillas. Esta práctica tradicional tiene en su base un significado muy profundo: la lavanda es una planta para las mujeres, que tradicionalmente se creía muy beneficiosa para los primeros años del matrimonio (se colocaban flores de lavanda entre las sábanas de lino del ajuar de la esposa). Estas ayudaban a la personalidad femenina, aún inmadura, a superar el temor a las relaciones sexuales. Por esta razón, la utilización de flores se consideraba conveniente para las prometidas, a menudo muy jóvenes.

La lavanda, planta bajo el influjo lunar, planeta típicamente femenino, refuerza el ego de la mujer y estabiliza la excesiva emotividad. El sistema nervioso se encuentra bajo el control de la Luna y, por ello, la lavanda es por excelencia una esencia que actúa sobre la psique y la reequilibra, tanto si necesita disminuir un exceso de excitabilidad, como para remediar la depresión o la melancolía, en cuyo caso ejerce un efecto tonificante y estimulante. Pero la función y la sustancia del cerebro están gobernados también por Mercurio que, en desequilibrio, provoca estrés debido al trabajo, inquietud, falta de serenidad y agitación constante. La lavanda, planta mercurial, está muy indicada para todos los desequilibrios energéticos, como nerviosismo, estrés, debilidad y en las somatizaciones derivadas: insomnio, hipertensión, cefalea, palpitaciones, donde desarrolla una acción esencialmente equilibrante. Por la noche, masajear



unas gotas en la nuca y en las sienes o rociar la almohada con unas gotas ayudan a conciliar el sueño. Según los antroposóficos, añadir unas gotas de esencia al agua del baño ayuda a restablecer el contacto entre el cuerpo físico, el etéreo y el astral. En otros términos, reintegra las distintas percepciones que proceden del mundo espiritual y emotivo, con las percepciones corporales cuando una persona pierde el contacto consigo misma y abusa de sus propias energías físicas, o cuando está desorientada.

La lavanda también es un símbolo de renacimiento y por ello suaviza el carácter y ayuda a eliminar las contradicciones. Se dice que crea un aura particular de magnetismo que conduce al individuo hacia energías externas favorables.

Es ligeramente anestésica, tiene propiedades antisépticas y microbicidas, estimula la producción de glóbulos blancos y, por ello, es útil contra el desarrollo de infecciones.

Es antiespasmódica, calma los dolores menstruales y estimula la menstruación. Facilita la digestión, combate los cólicos y el meteorismo, sobre todo de origen nervioso. Alivia los dolores musculares; durante el parto, si se masajea en la región lumbar, alivia los dolores y facilita las contracciones, además de tener un efecto calmante

En caso de conmoción, desvanecimiento o insolación, si se efectúa un masaje en las sienes y bajo las cavidades nasales, ayuda a la recuperación. Por sus propiedades antisépticas, antiinflamatorias y cicatrizantes, unidas a su gran tolerancia, se utiliza muy a menudo para los cuidados de la piel: tras una exposición solar excesiva si se mezcla con leche calmante o con aceite para después del sol y después se mta sobre la piel, previene y calma las quemaduras, desinfecta las heridas y facilita la cicatrización; actúa contra las picaduras de los insectos, quemaduras y micosis. Puede aplicarse en cualquier tipo de piel. Combate la seborrea y puede acentuar el crecimiento del pelo en caso de alopecia. Ya hemos hablado de su poder de inhibición de las sustancias venenosas de insectos o serpientes, por lo que puede ser útil llevar un poco consigo durante las excursiones por la montaña o por el campo y aplicar de forma inmediata en la parte herida (por supuesto, en caso de mordedura de víbora hay que acudir rápidamente al médico). Junto al aceite esencial de manzanilla, es muy útil para los niños, con masajes como mediante fricción (previamente mezclada con aceite de germen de trigo o de almendras), vaporizada en el aire o rociando una o dos gotas en la almohada.

Planeta regidor: Sol.

Propiedades: analgésica, antialérgica, antiespasmódica, antiinflamatoria, sedante, antidepresiva, cicatrizante, sudorífera, antifebril y digestiva.

La manzanilla era una de las doce plantas sagradas para los griegos, que la utilizaban mucho para la curación de las en-

fermedades. Posee una importante acción antiinflamatoria unida a un principio activo que contiene la azulena, que combi-

na de forma sinérgica con sus otros componentes. De ahí procede su poder antiinflamatorio y cicatrizante en las dermatitis, alergias cutáneas, enrojecimientos y quemaduras.

Otro gran campo de actuación es la psique y el sistema neurovegetativo. Ya en la Antigüedad era conocido como un sedante eficaz. Hoy en día se aplica en casos de insomnio, nerviosismo —tanto en adultos como en niños—, en caso de cólicos, dolores de dentición, de oído, agitación y sueño alterado. Es antidepresiva y, si se masaja con ella el área del hígado, alivia la ira en los individuos «biliosos».

Mitiga los dolores menstruales y el dolor de cabeza, facilita la digestión, y combate la aerofagia, el vómito y los dolores de estómago.

Mejora las defensas del sistema inmunológico pues potencia la acción de los glóbulos blancos, por lo que está indicada en todas las infecciones.

Si se mezcla con un aceite de masaje, relaja los músculos contraindidos tras la actividad física y alivia los dolores reumáticos. En caso de dolores debidos a cólicos renales o hepáticos, se practicará un buen masaje a lo largo del uréter y en el área hepática, que producirá una acción analgésica, sedante y antiespasmódica. Ayuda a expulsar los cálculos renales. Su acción combina bastante bien con otras esencias como la rosa y la lavanda, que comparten su acción en el sistema nervioso y que pueden añadirse en el baño, a partes iguales, para relajar y estimular.

Por la riqueza y la variedad de su acción, la esencia de manzanilla debería formar parte de la categoría de remedios y productos que hay que tener siempre en el botiquín familiar.



Planetas regidores: Júpiter y Venus.

Propiedades: antiséptico, bactericida, fungicida, antivirico, cicatrizante, antiinflamatorio, desodorante, expectorante y balsámico.

Principales indicaciones: problemas dermatológicos como furúnculos, pústulas, úlceras, llagas, herpes, micosis de la piel y de las uñas, gingivitis, picaduras de insectos, etc.; dolor de garganta, gripe, infecciones urinarias, candidiasis vaginal, tos, resfriados y sinusitis.

Los aborígenes y los primeros colonos de Australia ya utilizaban el aceite del árbol del té por sus reconocidas propiedades como primer auxilio para curar heridas y lesiones en la piel.

Es una de las esencias de la aromaterapia con mayores propiedades antiinfecciosas. Recientes estudios han demostrado el poder antibiótico natural contra bacterias y hongos patógenos. Además de su tolerancia y carencia de toxicidad es muy manejable y un remedio útil para curar las afecciones de la piel y de las micosis provocadas por agentes microbianos, y para calmar los estados de irritación después del afeitado o de la depilación. Puede utilizarse en muchísimos casos, pero para las pieles sensibles es mejor hacer una disolución al 1/10 en aceite vegetal, o en otra base, dependiendo de los usos, por ejemplo una crema o una loción con bajo contenido en alcohol.

Por su notable capacidad de penetración y su poder detergente y disolvente en los tejidos enfermos (sin dañar los sanos), está indicado también para las micosis de las uñas y de los tejidos subyungueales. En este caso conviene masajear la parte afectada con aceite cada día hasta que desaparezca por completo la infección.

El aceite de árbol de té neutraliza el veneno de las picaduras de insectos, desinfecta y acelera la cicatrización de las pequeñas quemaduras, elimina el herpes

labial y genital (en este caso deben hacerse lavados con la esencia diluida en aceite o en agua). También es útil en casos de aftas y gingivitis, en donde lleva a cabo una acción lenitiva y anestésica, así como para lavados vaginales.

Es un remedio eficaz contra el prurito y la caspa si se hacen fricciones en el cuero cabelludo.

Por otra parte, administrado en forma de baños y pediluvios, es un desodorante y astringente eficaz contra la hipersudoración. En el caso de tos, resfriados o gripe, conviene hacer inhalaciones de vapor y aplicarlo sobre el pecho y la espalda. En forma de gargarismos, alivia el dolor de garganta; en caso de dolores reumáticos y musculares, masajeando con él las articulaciones afectadas, atenúa el malestar.

Si echamos unas cuantas gotas en una esponja húmeda y a continuación la pasamos por el pelo de nuestro perro, desaparecerá su mal olor y los insectos se mantendrán alejados.

Por su eficacia, esta esencia debe estar siempre en nuestro botiquín, donde sustituirá perfectamente pomadas, antibióticos y otros medicamentos sintéticos.



Planeta regidor: Mercurio.

Propiedades: antiséptico, antineurálgico, antiespasmódico, tónica, antifebril y expectorante.

Principales indicaciones: infecciones urinarias y respiratorias, otitis, neuralgias, dolores reumáticos, infecciones intestinales y picaduras de insectos.

La esencia del cayeputi, que significa «árbol blanco», por el color de la corteza, posee una acción fuertemente antiséptica que se manifiesta en el tratamiento de muchas infecciones. Una gota, añadida al aceite de oliva, mediante instilaciones en el oído ayuda a combatir la otitis. Para las otalgias infantiles, puede masajearse con suavidad en el pabellón auditivo. Mediante fricciones locales o vaporizaciones es útil para la gripe o la bronquitis; mediante fricciones combate la ciática, las neuralgias o dolores reumáticos. Por su poder sudorífero ayuda a disminuir la fiebre. Como remedio de emergencia, en espera de la visita al dentista, calma el dolor de muelas.

Al igual que todas las esencias, en las pieles sensibles puede ser ligeramente irritante, por lo que conviene probarla de forma individual o aplicarlo en dilución con aceite vegetal.



Melaleuca

Melaleuca viridiflora

Planetas regidores:
Mercurio y Venus.

Propiedades: antifebril, antiséptico, anti-catarral, fluidificante, cicatrizante y antirreumático.

Principales indicaciones: fiebre, enfermedades debidas al frío y tos en los niños, sinusitis, infecciones urinarias e intestinales, heridas, quemaduras, acné y reumatismo.

La esencia de melaleuca, que en Francia se denomina gomeol por su antiguo origen situado en la localidad de Gomei, en las Indias orientales, tiene características semejantes al aceite de eucalipto o de cayeputi, pero es mucho más suave y menos irritante. Es la esencia más adecuada para curar las enfermedades infantiles debidas al frío mediante vaporizaciones, lavados y fricciones en el pecho, diluida con un poco de aceite de almendras o vaporizada en el aire.

Por sus propiedades antisépticas y cicatrizantes se utiliza para la desinfección y la cura de las heridas, furúnculos o quemaduras. Mediante enjuagues o gargarismos, o diluido en agua, es muy útil en caso de estomatitis o dolor de garganta.

Verter una o dos gotas en el pañuelo ayudan a desobstruir la nariz taponada por los resfriados.



Planetas regidores: Venus y Júpiter.

Propiedades: antidepresiva, antiespasmódica, tónica, sedante, digestiva, antifebril, sudorífera, repelente de insectos, estimulante de la menstruación y antiséptica.

Principales indicaciones: depresión, ansiedad, insomnio, palpitaciones, cólicos, problemas menstruales, hemicránea, hipertensión, eccemas, alergias, picaduras de insectos, náuseas, vómitos y fiebre.

El origen del nombre de melisa deriva de la raíz indoeuropea *mel* que significa miel. De hecho, la melisa es la planta predilecta de las abejas y por ello se usa para atraerlas (en griego *melissophyllon* significa literalmente hojas para las abejas). En la Antigüedad, las abejas eran consideradas animales sagrados de los dioses solares. La miel se utilizaba en muchas ceremonias religiosas, como un concentrado de energía solar. La melisa participaba en este tipo de energía de transformación del Sol en miel realizado por las abejas.

Siempre ha sido considerada una planta capaz de aliviar el bajo estado de ánimo, la melancolía y de restituir la energía de vivir.

Según los médicos de la Antigüedad «elimina la congoja, las falsas prisas, imaginaciones y fantasmas que originan estados de

ánimo melancólicos... genera alegría y aumenta el espíritu vital, ahuyenta los malos pensamientos y equilibra los excesos de bilis» (una producción excesiva de bilis, relacionada psicológicamente con emociones demasiado fuertes, provoca melancolía).

En otras palabras, la melisa ejerce una acción tónica y relajante en el sistema nervioso, es sedante — por su potente acción antiespasmódica — en estados nerviosos y ansiosos, con las consiguientes somatizaciones como palpitaciones, cefalea, mala digestión, insomnio, problemas menstruales, etc.

Si se utiliza en forma de baños, cataplasmas, inhalaciones o masajes restablece el equilibrio en todos los órganos alterados por problemas emotivos. Por otra parte, la melisa tiene una acción selectiva en el aparato digestivo y está indicada

incluso en los casos de hiperexcitabilidad con náuseas que aparecen durante la gestación. Como planta de Venus, y por lo tanto típicamente femenina, es útil para los problemas ginecológicos como el síndrome premenstrual (que aparece acompañado de retención hídrica), hiperactividad o nerviosismo, picos de calor durante la menopausia, cistitis o frigidez.

No es casualidad que la melisa contenga cobre, metal análogo a la esencia del planeta Venus. Gracias a las energías solares con las que está ampliamente compenetrada, tiene una acción específica en el corazón (simbólicamente es el centro vital del individuo y sede de las emociones) y en el plexo solar, centro de la vida vegetativa.

Está indicada en problemas cardíacos de origen nervioso y taquicardias, para equilibrar la vida emocional en caso de estrés excesivo, traumas, depresiones y problemas de la vida afectiva relacionados con un desmesurado estado de emotividad y aprensión. Se dice que la melisa tiene la fuerza de quince plantas, que vivifica y refuerza el corazón.

Si se diluye en aceite vegetal y se aplica sobre la piel, es muy práctica para las picaduras de insectos y como repelente de estos. Tiene una acción estimulante y tónica útil para los tratamientos estéticos. Es cicatrizante, bactericida, descongestionante y posee características antivíricas contra el virus del herpes simple.

Si ampliamos el discurso al estudio de las analogías entre la melisa-planta del mundo vegetal y el correspondiente personaje Melisa del mundo humano, en las características esenciales afines, vemos que, al igual que la planta, es generosa al dar su néctar para producir miel, la



persona-Melisa, hipersensible y afectuosa, tiene una gran necesidad de amor romántico a una extremada vulnerabilidad: tiene un profundo sentimiento de abandono, pero también es inconstante y superficial. Siempre presa de adversidades imaginarias, es soñadora, impresionable, añora el pasado, siente que la vida no está siendo amable con ella. Sufre en exceso por una relación interrumpida o teme continuamente ser abandonada, por lo que vive en un estado de ansiedad continua, que somatiza en forma de desvanecimientos, vértigos y sensación de mareo.

La dulzura de la miel asume la connotación de «viscosa y posesiva».

Desde la Antigüedad se ha venido creyendo que la melisa-planta tiene el poder de reforzar la «piel psíquica» de estas personas, conservando su dulzura, pero atenuando el aspecto más infantil y necesitado de su Venus interior, disponiéndolas al eros de forma agradable y equilibrada.

A menudo se ha dicho que la melisa ayuda en caso de frigidez y de impotencia, favorece la concepción en caso de esterilidad de origen nervioso y, al mismo tiempo, calma la hiperexcitación sexual.

Es una planta equilibrante. En su uso mágico pone a salvo de las ilusiones del amor y de las pasiones fugaces, conduciendo la pasión amorosa a fines superiores. Esta marca se aprecia en la planta a través de sus hojas, que tienen la característica de mirar todas hacia el mismo lado, símbolo de fidelidad a la pareja. Por otra parte, su esencia, traida como perfume mágico ayuda a captar el interés y el amor de los demás a través de su principal arma, que es justamente la dulzura.

Sin embargo, se necesita una gran cantidad de planta fresca para extraer una pequeña porción de aceite esencial. Por ello



la esencia de melisa sufre con bastante frecuencia adulteraciones. En este sentido, se debe prestar atención, porque existen muy pocas empresas que la destilen.

A menudo, el aceite que venden como melisa es el de cidro-

nela, más barato y fácil de extraer, además de un perfume similar. A pesar de ello, las propiedades no pueden compararse ni de lejos con los de la esencia pura de melisa, mucho más valiosa por sus múltiples propiedades y virtudes curativas.

Planetas regidores: Júpiter, Venus y Mercurio.

Propiedades: antiespasmódica, analgésica, antiséptica, hepática, digestiva, astringente, cefálica, expectorante, antiinflamatoria, tónica del sistema nervioso, antifebril y repelente de insectos.

Principales indicaciones: agotamiento físico y mental, depresión, cefalea de origen digestivo, cólicos hepáticos, problemas digestivos, aerofagia, neuralgia, dolores musculares, fiebre, gripe, bronquitis, tos espasmódica, dermatitis, dismenorrea, menstruaciones escasas.

Precauciones: no debe aplicarse directamente en la piel porque en estado puro puede ser irritante, por esta razón deben emplearse pocas gotas de esencia. Utilícese diluida en aceite vegetal.



Ovidio cuenta en una leyenda que Mente era una joven ninfa a la que amaba Hades-Plutón, el dios del averno. Perséfone, la mujer de este, la mató por celos. Plutón la transformó entonces en una graciosa planta, la menta, que en recuerdo de este gran sentimiento de amor desprende su intenso y balsámico perfume.

La menta, por haber sido creada por el dios del averno, se consideraba capaz de vencer el mal y las tinieblas, y traer la salvación.

En la tradición cristiana es una de las plantas asociadas a las

celebraciones de San Juan, en el solsticio de verano y se dice que hace olvidar los males, reconcilia con la vida y aleja el pensamiento de la muerte. Por analogía con san Juan (como «voz de alguien que predica en el desierto»), se consideraba un remedio contra la pérdida de la voz. Una costumbre popular consiste en arrancar con los dedos una hoja de la planta verde y oler su perfume, porque la menta es la «hierba de Nuestra Señora, hierba buena y santa». Acompaña a la Navidad y cuentan que en Nochebuena, así como en la no-

che de San Juan, vuelve a florecer.

En la magia amorosa, esta planta, que contiene las lágrimas de Plutón para la ninfa convertida en vegetal (y las lágrimas de un dios siempre son el rocío de la felicidad), está siempre presente.

En los jardines romanos, en «el rincón amoroso» siempre había una estatua de Venus, la diosa del amor, rodeada de plantitas de menta.

Se aconsejaba que las mujeres llevaran una ramita cerca del corazón para que, gracias al perfume de la menta, despertara y revigorizara los sentimientos del amor.

Las coronas de las esposas, llamadas *coronae venetis*, estaban entrelazadas con flores de naranjo y hojas de menta; se esparcían ramitas de menta por el suelo de la habitación nupcial para preparar una noche dulce a los esposos.

Además de ser una planta de amor, también está asociada a la salud. Antes se solían atar saquitos con hojas de menta al cuello de los enfermos y también se colocaban jarrones de menta a los pies de la cama para poder respirar día y noche su aroma medicinal.

Esta planta regida por Júpiter controla el hígado, los órganos digestivos y la conservación de la energía.

La menta tiene notables virtudes fortificantes, estimulantes y reguladoras del proceso digestivo. Depura la sangre, estimula la función hepatobiliar y dinamiza la circulación en los órganos abdominales. Esta actividad se sitúa en el estómago y los intestinos, donde combate los espasmos, los cólicos y la hinchazón, en especial de origen ansioso. Es útil para las náuseas y el mareo, en caso de indigestión y de atonía gástrica.

Es ligeramente alrodisíaca y puede utilizarse en caso de impotencia.

En la piel da sensación de frescor. En realidad, la esencia de menta se considera ténica porque, al igual que el alcanfor, frente a un estímulo frío el organismo responde con una vasoconstricción y después con una vasodilatación.

La menta también es una planta de propiedades mercuriales y Mercurio es el planeta de la mente, de la lógica, controla el sistema nervioso, es el principio de la comunicación. Por ello, la menta expresa la energía de la claridad y vivacidad mental.

Mediante masajes, fricciones o baños actúa contra el agotamiento y tonifica el sistema nervioso. El perfume de la menta mantiene despierta la mente, restituye la concentración y la memoria en caso de exceso de esfuerzo intelectual, apatía y pereza. Está indicada tanto para quien realiza un trabajo primordialmente intelectual, como para quien come en exceso o de forma desordenada, y luego tiene dificultades para concentrarse debido a una digestión lenta.

Es un excelente analgésico en caso de cefalea, neuralgia, a través de compresas, calma el prurito cutáneo en casos de dermatitis (en este caso tiene que diluirse para no crear irritaciones).

Mediante enjuagues cura las inflamaciones de las encías y atenúa el dolor de muelas.

Mediante inhalaciones de vapor es expectorante y calma la tos en caso de bronquitis y asma, gracias a su acción antiespasmódica en las vías respiratorias.

Unas gotas añadidas al baño o a la ducha producen una agradable y persistente sensación de frescor, muy útil durante el verano.

Si se friegan una hojas de menta contra la piel ahuyenta los insectos.



Planetas regidores:
Sol y Júpiter.

Propiedades: antiséptica, digestiva, estimulante, tónica, afrodisíaca, antirreumática, analgésica, estimulante de la menstruación.

Principales indicaciones: dolores reumáticos y musculares, digestión difícil, infecciones intestinales, agotamiento, frigidez e impotencia.

Precauciones: utilizar en dosis bajas, y evitarse durante el embarazo.

La nuez moscada, originaria de la India e importada más tarde a Europa, es una especia muy usada para aromatizar las comidas.

Sus propiedades digestivas son conocidas desde hace siglos y por ello se añade a los alimentos, en especial si son ricos en grasas, para hacerlos más digeribles además de para darles sabor, gracias a su aroma intenso y ligeramente picante.

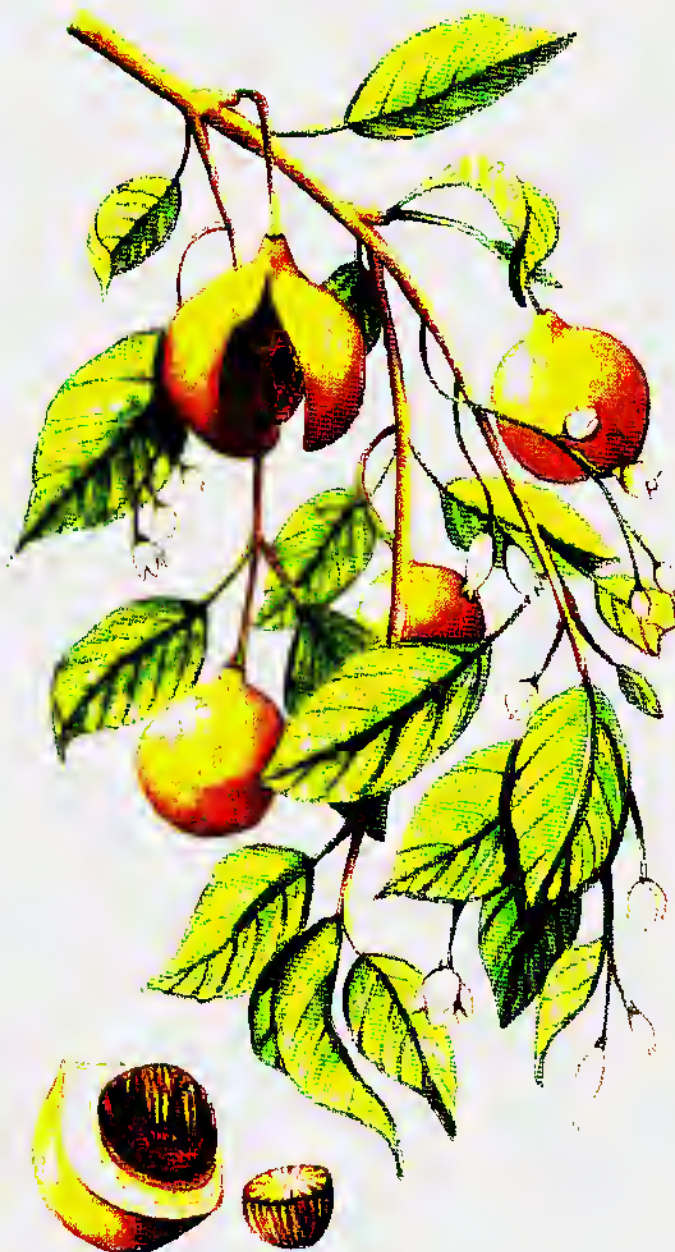
La esencia de nuez moscada, junto con la del romero, unida a un aceite vegetal, es un bálsamo antirreumático con propiedades analgésicas en caso de dolores en las articulaciones y en los músculos. Si se efectúa un masaje en la región gástrica, facilita la digestión, pues estimula los jugos gástricos.

Se han barajado hipótesis sobre su posible acción disolvente de los cálculos biliares, por lo que es aconsejable masajear con ella el área de proyección de la bilis.

Por su acción tónica y estimulante, puede utilizarse, en forma de baños o unida a un aceite ve-

getal para masajes, en caso de descenso de la libido como consecuencia de un excesivo agota-

miento de los desórdenes físicos y psicológicos producidos por el estrés.



Planetas regidores: Mercurio y Venus.

Propiedades: antiséptico, astringente, anticatarral y balsámico.

Principales indicaciones: infecciones de las vías respiratorias y urinarias, tos, bronquitis, acné y hemorroides.

Toda la tradición mediterránea está repleta de leyendas y creencias sobre el mirto.

Los griegos lo consagraban a Venus. La diosa del amor se escondió desnuda tras un árbol de mirto cuando emergió de la espuma del mar, por ello, el mirto está relacionado con la fecundidad, la feminidad y la pasión sensual, al igual que con el amor casto e inocente y el conyugal.

También es símbolo de la alegría de vivir, protagonista indiscutible de los jardines romanos; se creía que la alegría recorría su tronco.

Los pitagóricos, cuando alcanzaban el conocimiento iniciático, se tocaban la cabeza con ramitas de mirto.

En otras culturas se utilizaba para «marcar» a los niños que acababan de nacer, dándoles la alegría de vivir, y para tocar a los recién casados en la zona del corazón con el fin de propiciar una feliz vida conyugal.

Se creía que su madera desprendería radiaciones vitales.

Esta planta está relacionada con el amor espiritual, pero también con el profano. Es amiga del espíritu y se plantaba en los jardines de los monasterios como símbolo de una vida espiritual feliz.

Esta planta mágica también se usaba en los ritos amorosos. Así mismo, era una planta apreciada por el dios de la guerra y, junto con el laurel, decoraba las cabezas de los guerreros victoriosos. También se asociaba a las amazonas.

Al mismo tiempo, es una planta lúmbre, que acompañaba al

hombre desde el nacimiento hasta la muerte, simbolizando la prolongación de la vida en el más allá.

La esencia de mirto es muy delicada y bien tolerada. Se aplica en las afecciones de las vías respiratorias, mediante inhalaciones, fricciones en el pecho y vaporizaciones, y en infecciones genitourinarias.

Si se diluye en la atmósfera con un quemador de esencias, purifica el aire de la habitación de un enfermo.

También está aconsejada para los niños y para las personas ancianas, en lugar de la más energética esencia de eucalipto, con la que comparte las propiedades balsámicas, antisépticas y anticatarrales.

Tonifica las articulaciones, combate la sudación y la excesiva untuosidad de la piel. Con las hemorroides diluida en agua, en forma de lavados o compresas, ejerce una acción astringente.



Planeta regidor: Marte.

Propiedades: tónico nervioso, estimulante suprarrenal, digestiva, antiséptica, emenagoga (estimula la menstruación), antiespasmódica y antifebril.

Principales indicaciones: ansiedad, depresión, agotamiento físico e intelectual, picaduras de insectos, cefalea, mala digestión, tos, sinusitis, resfriado, menstruaciones escasas y dolores musculares.

En la Antigüedad para determinar si un lugar era propicio para la salud o no, comprobaban si crecía la planta de la albahaca. Los chinos consideraban la albahaca como una especie de médium vegetal, capaz de poder comunicarse a los humanos con el mundo de los espíritus, mientras que en la Edad Media se creía que atraía la benevolencia divina y apartaba los demonios. Para los egipcios era una planta solar, mientras que otras culturas la consideran una planta predominantemente marcial. Marte, el

dios de la guerra, representa simbólicamente la energía intensa y aceleradora, la fuerza y la combustión.

Si examinamos las propiedades de la albahaca, vemos que tiene un aroma picante y térmico, electrizante, es el mejor tónico para el sistema nervioso ya que elimina el agotamiento, combate el estrés, tiene una acción antidepresiva y vitalizante, estimula la memoria, aumenta la resistencia al cansancio gracias a su acción tónica en las glándulas suprarrenales y tiene un

efecto euforizante. Es particularmente adecuada para las personas hiperactivas y estresadas. Para «recargar pilas» se aconseja añadir la esencia al agua del baño o de la ducha, o frotarse una o dos gotas en las muñecas o en un pañuelo.

También se aconseja en caso de convalecencia y en las alteraciones de movilidad de las extremidades. Para los problemas digestivos relacionados con el estrés y la tensión nerviosa es conveniente masajear con una o dos gotas sobre la zona del estómago. Para gripes crónicas o sinusitis se usarán inhalaciones húmedas. En las pieles sensibles puede provocar irritaciones si se aplica en estado puro, por lo que es mejor diluirla en aceite vegetal. Al igual que todas las esencias que actúan sobre el sistema nervioso, tiene que usarse en dosis moderadas para no tener un efecto sedativo tras el estimulante.



Planeta regidor: Mercurio.

Propiedades: antiséptica, antitóxica, antiespasmódica, tónica, analgésica, cicatrizante, anafrodisiaca, antirreumática, digestiva, expectorante, sedante, hipotensiva, laxante y térmica.

Principales indicaciones: astenia, debilidad, estrés, nerviosismo, calambres, espasmos, dolores menstruales, problemas digestivos, hipertensión, gripe, resfriado y meteorismo.

Precauciones: evitese usarla durante el embarazo; no debe aplicarse en dosis elevadas.

La mejorana es una planta conocida y muy usada desde la Antigüedad. Aparece citada a menudo en la mitología y por los poetas clásicos. Era utilizada en los matrimonios, en forma de coronas que las esposas se colocaban sobre la frente. Parece contradictorio otro uso que se hacía de la misma planta en los conventos y órdenes religiosas para disfrutar de sus propiedades anafrodisiacas, es decir, de freno de los impulsos sexuales.

La mejorana pertenece a la familia de las labiadas, entre las que se cuentan numerosas plantas olorosas. Esta comparte algunas de sus propiedades con plantas «hermanas», como la menta y el tomillo, en lo que se refiere a la acción tónica y antiespasmódica en el aparato digestivo, y con la albahaca, otra labiada, en lo referente a su acentuada acción en la esfera psicoemotiva. Aquí la mejorana desarrolla un importante efecto regulador en caso de alteraciones nerviosas con somatización como taquicardia, vértigos, opresión, sentimiento de falta de afecto, hipertensión arterial, aerofagia, espasmos gástricos e intestinales, insomnio o nervios. Al tener su principal acción en el sistema neurovegetativo, traslada el equilibrio de la vertiente del sistema simpático, el que corresponde a la actividad

y a la reacción, hacia la vertiente parasimpática, el de la relajación y el descanso.

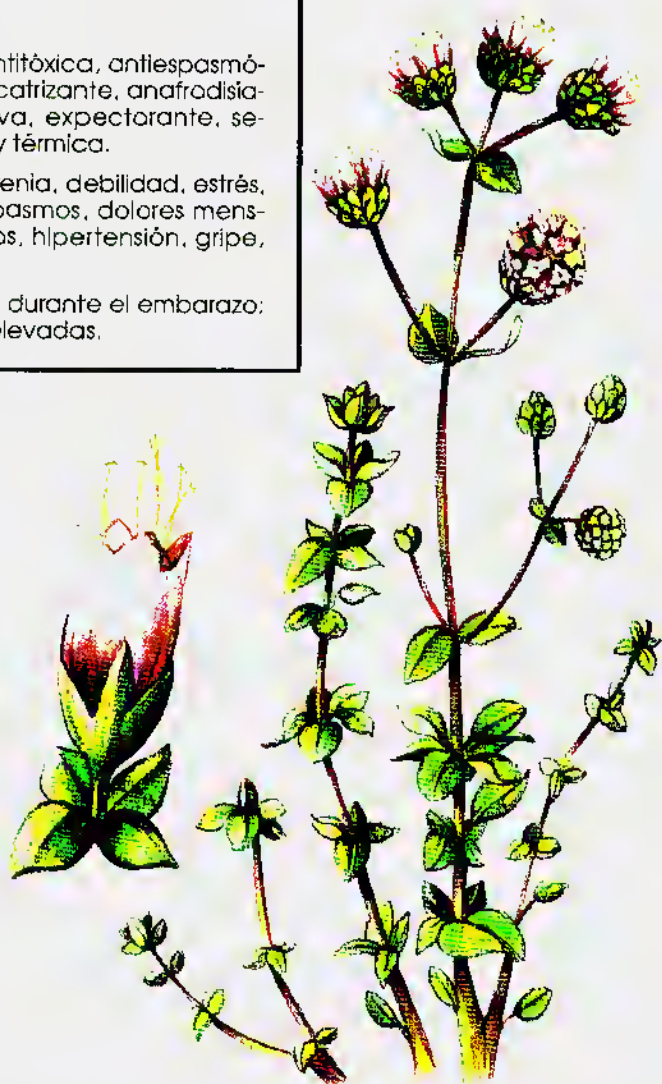
Tanto si se utiliza en forma de masajes o baños, puede ser una ayuda muy válida para el tratamiento de alteraciones de sobreexcitación. Además fortifica en caso de debilidad.

También calma la tos espasmódica. Puede utilizarse en forma de irrigaciones vaginales en caso de leucorrea o de menstruaciones

escasas y dolorosas (debido a su acción estimulante del flujo se desaconseja usarla en caso de menstruaciones muy abundantes).

Es térmica y por ello está indicada para realizar masajes o fricciones en las articulaciones doloridas y para las enfermedades que se acentúan con el frío.

Por sus propiedades antitóxicas es útil para inhibir el efecto del veneno inoculado por picaduras de insectos.



Planeta regidor: Venus.

Propiedades: antiséptico, cicatrizante, tónico, astringente, hemostático, estimulante de la capa suprarrenal, antidepresivo, repelente de los insectos, antineurálgico.

Principales indicaciones: dermatosis, quemaduras, neuralgias faciales, celulitis, edemas, hinchazón mamaria, estrés y agotamiento.

La esencia de geranio armoniza bien con el aceite de rosa y de los cítricos, pero puede combinarse con otras mezclas a las que añade una agradable nota de frescura.

Tiene una potente acción antiinflamatoria, hemostática, antiséptica y cicatrizante que se refleja en las afecciones cutáneas como heridas, cortes, equimosis, úlceras, micosis, herpes, y en aftas bucales y estomatitis. Si se aplica sobre la piel ahuyenta los insectos.

Reduce la congestión de las mamas, tiene propiedades diuréticas, estimula la capa de las glándulas suprarrenales, y por ello tiene una acción anticáncer y tonificante en caso de estrés.

Conviene usarlo para friccionar el cuerpo durante la ducha o el baño o después, o para realizar un corto masaje en la nuca y en las sienes.

Es útil en caso de sobreexcitación y agitación infantil, gracias a su acción reequilibrante del sistema nervioso.

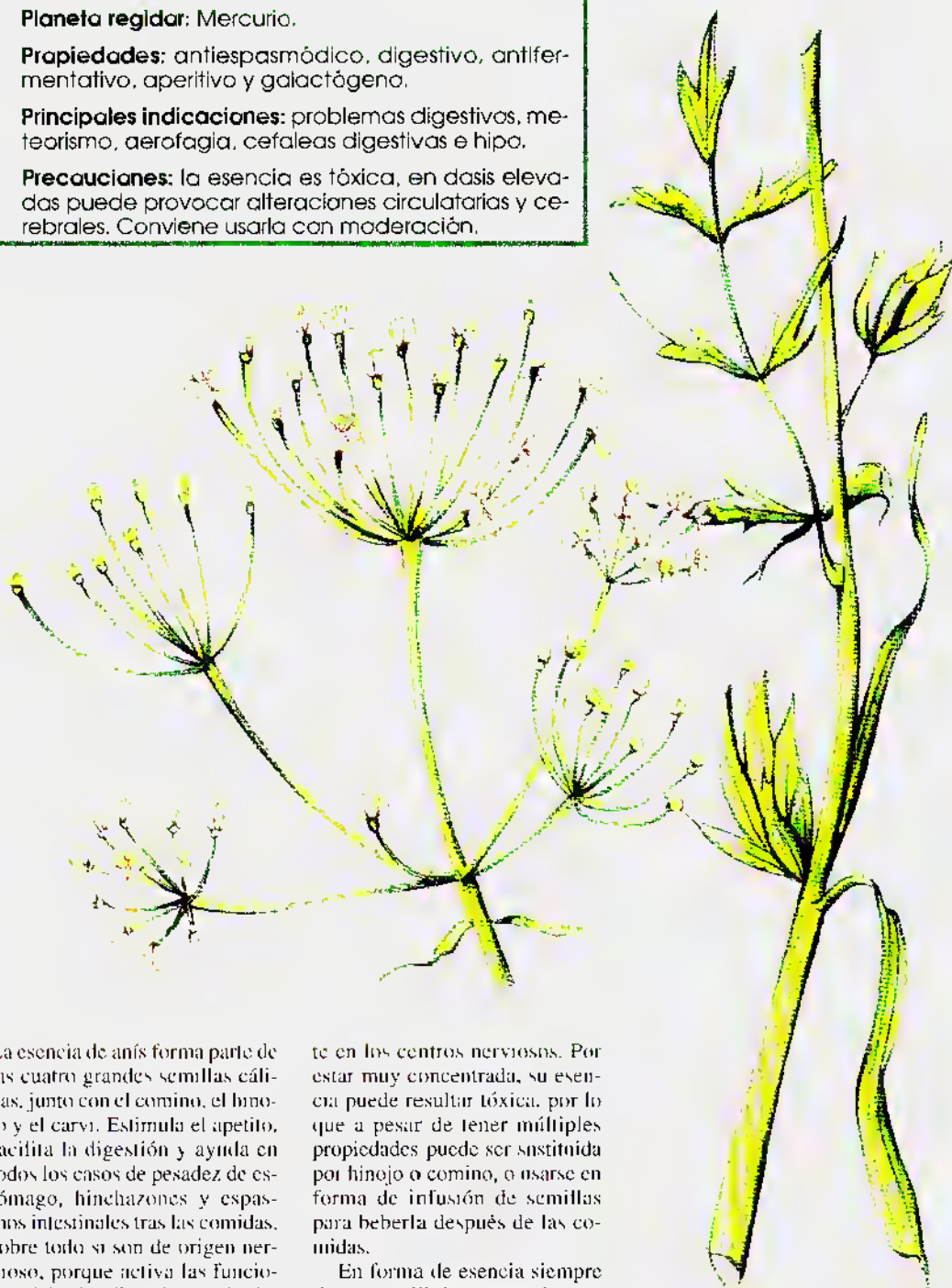


Planeta reglar: Mercurio.

Propiedades: antiespasmódico, digestivo, antifermentativo, aperitivo y galactógeno.

Principales indicaciones: problemas digestivos, meteorismo, aerofagia, cefaleas digestivas e hipo.

Precauciones: la esencia es tóxica, en dosis elevadas puede provocar alteraciones circulatorias y cerebrales. Conviene usarla con moderación.



La esencia de anís forma parte de las cuatro grandes semillas cálidas, junto con el comino, el hinojo y el carvi. Estimula el apetito, facilita la digestión y ayuda en todos los casos de pesadez de estómago, hinchazones y espasmos intestinales tras las comidas, sobre todo si son de origen nervioso, porque activa las funciones del tubo digestivo y al mismo tiempo tiene un efecto sedan-

te en los centros nerviosos. Por estar muy concentrada, su esencia puede resultar tóxica, por lo que a pesar de tener múltiples propiedades puede ser sustituida por hinojo o comino, o usarse en forma de infusión de semillas para beberla después de las comidas.

En forma de esencia siempre tiene que diluirse en aceite vegetal.

Planetas regidores: Saturno y Marte.

Propiedades: antiséptico, estimulante, balsámico, expectorante, antineurálgico, antirreumático, tónico e insecticida.

Principales indicaciones: reumatismos, dolores musculares, bronquitis, tos, sinusitis, resfriados, gripes, infecciones urinarias, hipersudación, estrés, agotamiento, agotamiento nervioso e impotencia.

Precauciones: no debe aplicarse sobre la piel si está inflamada.

Los mitos relacionados con el pino, muy apreciado en la Antigüedad, están relacionados con importantes acontecimientos unidos al universo masculino: bajo un pino el joven y hermoso Atis fue sacrificado y nudo desangrado en nombre de la Gran Madre Cibeles, y más tarde, Zeus lo transformó en un pino; el más grande de los Paladines de Francia, Orlando, durante la batalla de Roncesvalles pereció con la espada en la mano a los pies de un pino. En la construcción de las naves, tarea masculina por excelencia, se empleaba madera de pino. El pino, al igual que el ciprés, es un árbol funerario; relacionado con los temas espirituales, de la muerte y también de la resurrección.

El pino es un símbolo fálico, de virilidad y de fertilidad. La piña simboliza el miembro viril y los piñones de su interior el «fruto de Cibeles», la Gran Madre. De la sangre de Atis caído en el suelo florecieron violetas; la experiencia de la muerte, en la que la tierra recupera lo que ha generado, es necesaria para que pueda tener lugar una nueva fecundación y repetirse un nuevo ciclo de generación. El pino también era apreciado por el dios Dionisio y por los asirios que lo consideraban el guardián de la vida.

Caminar por un bosque de pinos ayuda al hombre a reconciliarse con sus propios ciclos vita-

les y a entrar en armonía con los acontecimientos naturales. Con su mutilación, Atis, sacrificó su cuerpo para resurgir como el Árbol de la Vida.

Descansar o dormir bajo un pino devuelve la alegría de vivir y aporta las justas proporciones entre el componente material y el espiritual. Este árbol, símbolo de inmortalidad, resurge con su energía la esperanza de quien ha perdido la motivación y la alegría de vivir. El mito del joven Atis sacrificado puede también leerse, en clave más limitada, como la representación del hijo esclavo de la Gran Madre, a la que sacrifica su masculinidad, es

decir, el hombre que no consigue separarse de la imagen materna y en cierto modo, es reabsorbido, limitando su madurez afectiva y sexual.

Jean Valnet, autoridad en el campo de la aromaterapia, añade a las indicaciones de la esencia de pino la de actuar contra la impotencia. Según la ley de la analogía que afirma que «lo parecido se cura con lo parecido», la esencia de pino, tan ligada por simbologías y mitos al mundo masculino puede actuar estimulando la libido en los «Atis» del mundo moderno que sufren un complejo materno, por lo cual se ven virtualmente retenidos bajo el ala de su «Gran Madre» y tienen dificultades para expresar su propia virilidad.

La esencia de pino tiene un efecto estimulante y dinámico en la corteza suprarrenal, la glándula endocrina encargada de la reacción del organismo al estrés. Por esta razón también está indicada en caso de agotamiento físico y mental, convalecencia y disminución de la libido por estrés.

En estos casos, un buen baño matutino revitaliza y ayuda a afrontar el día.

En cuanto al aparato respiratorio, el pino, al igual que todas las coníferas, desempeña una acción balsámica, antiséptica y emoliente (los sanatorios de tuberculosos se construían en medio de bosques de pinos). Mediante vaporizaciones, inhalaciones o fricciones en el pecho es muy útil contra la bronquitis, la tos, los resfriados o la traqueítis.

Los baños, pediluvios o maniluvios están indicados para combatir el exceso de sudación, el reumatismo o la gota.

También está recomendado contra las alteraciones hepáticas y cálculos biliares y en las afecciones urinarias (cistitis y prostatitis), mediante fricción en el cuadrante abdominal inferior.



Planetas regidores: Marte y Sol.

Propiedades: antiséptica, microbicida, estimulante, tónica, digestiva, antifebril, analgésica, diurética, térmica y antitóxica.

Principales indicaciones: atonía gástrica, mala digestión, inapetencia, meteorismo, estreñimiento, diarrea, resfriado, tos, bronquitis, dolores reumáticos y musculares debidos al frío, contracturas y espasmos musculares y retención de líquidos.

Precauciones: por sus propiedades térmicas hay que evitarlo en caso de enrojecimientos cutáneos; debe usarse en dosis moderadas.

La pimienta negra es un arbusto trepador originario de la India, cuyos frutos, como granos secos, se utilizan con fines culinarios y médicos desde la Antigüedad. Los romanos la consideraban una especia extremadamente preciada que, gracias a un intenso comercio desde Oriente, enriquecía los platos de las clases adineradas. La pimienta negra y la blanca proceden de la misma planta. La primera, de aroma más penetrante, se obtiene si se recogen de los frutos que aún no han llegado a su estado de madurez y, después, se ponen a secar con la corteza, hasta que se vuelven negros. En cambio, la segunda, se obtiene de los frutos recogidos maduros, sin cáscara y tras una maceración en agua. Por esta razón la pimienta blanca tiene un sabor más delicado.

La pimienta es una planta regida por Marte, que representa la energía intensa, térmica y combustiva, positiva, astringente, acelerante e impetuosa. Es una fuerza dinámica constructiva y focalizada. La esencia de la pimienta confirma su acción marciana calentando y reforzando los órganos, en particular el aparato digestivo, donde estimula el apetito, favorece la digestión, refuerza el estómago y combate las gripes intestinales.

Actúa en todos los problemas causados o agravados por el frío: dolores reumáticos y espasmos musculares, resfriados, bronquitis, neuralgias y dolor de muelas. Si se añade una pequeña cantidad al aceite básico, alivia los dolores articulares y las agujetas; estimula la diuresis y facilita la eliminación de las acumulaciones de líquidos en caso de insuficiencia circulatoria en las extremidades inferiores o la celulitis con piel fría al tacto.

A pesar de que es una esencia térmica, tiene propiedades anti-febriles y se usa para el tratamiento de la fiebre malarica.

La acción térmica, estimulante e intensa, también se refleja en la psique. La pimienta puede estimular las actividades y las funciones cerebrales, dando vigor y fuerza a las ideas que están «frías», devolviendo el coraje y reforzando la mente. En Oriente, los monjes peregrinos aprovechan su acción potenciadora de energía masticando granos de pimienta durante sus largos peregrinajes a pie.

La esencia también tiene propiedades afrodisíacas y aumenta la libido.

Por analogía a esta idea, se utiliza para recalentar un deseo que se ha «enfriado» o para dar fuerza a las personas que se sienten tímidas e inseguras.



Las personas coléricas, excesivamente impulsivas, fogosas o celosas deberán evitarlo, porque en ese caso las cualidades marcianas se potenciarían de forma excesiva.

La esencia también tiene propiedades afrodisíacas y aumenta la libido en el sentido de estimular una sexualidad más agresiva, apasionada y volcánica, típica de Marte.

Una notable herborista milanesa comenta que la mayoría de compradoras de esencia de pimienta negra como perfume personal son mujeres a las que les gusta exhibir una sensualidad muy agresiva. En tales casos, lo más indicado es una esencia más íntima, como por ejemplo, la de lavanda o rosa, cuya energía no irrumpe de una manera tan violenta, tal como hace la esencia de pimienta, llevándolas, de ese modo, a una comunión más profunda con la auténtica feminidad.

Planeta regidar: Sol.

Propiedades: afrodisíaca, antidepresivo, estimulante, sedante, antipolillas, antiséptica, antiparasitario, cicatrizante, ahuyentador de insectos, antiinflamatorio y desodorante.

Principales indicaciones: ansiedad, depresión, estrés, disminución de la libido y problemas de la piel.

El aroma inconfundible del pachulí, por sus características particulares, no admite un término medio: o es muy apreciado o genera una especie de rechazo, llegando a molestar mucho a ciertas personas.

Su olor, denso y persistente, activa reacciones personales: para los amantes del pachulí tiene algo de salvaje, de agradable aturdimiento, es sensual y estimulante, enciende la imaginación y trae a la memoria las at-

mósferas orientales densas y cargadas de perfumes, de esperanzas, de misterios y de emociones; para sus detractores, recuerda el olor del moho y a la humedad que emana de los viejos baúles.

Aparte de las características intrínsecas de cada esencia, las reacciones individuales respecto a los perfumes varían de una persona a otra y dependen de las emociones y de los recuerdos que durante la vida se relacionan con un determinado olor.

El efecto fuertemente afrodisíaco del pachulí, reconocido entre sus propiedades, no puede considerarse definitivo: ya que puede ser embriagante y estimular la libido, o causar náuseas y ser molesto. Por esta razón, es recomendable realizar pruebas antes de regularizar la administración de esta esencia. No obstante, las propiedades del pachulí son mucho más amplias.

Es uno de los aceites más útiles para el sistema nervioso en caso de problemas emotivos y de ansiedad.

Esta esencia, por su carácter solar, es tónica y estimulante, en caso de depresión y de lentitud mental, en cuyo caso ayuda a concentrarse. En cambio, es sedante y equilibrante en caso de ansiedad.

Es muy benéfico para los problemas de la piel: desempeña una acción antiinflamatoria en dermatitis, acné, grietas de la piel y quemaduras. Es bactericida y antimicótico en infecciones y en micosis cutáneas. Si se masaja con él la zona abdominal es astringente en caso de diarrea o hemorroides.

En Oriente se utiliza para inhibir el veneno en caso de mordeduras de serpientes venenosas. En nuestras latitudes, se utiliza para mantener alejados los insectos y en caso de picaduras. Es muy eficaz contra las polillas y otros insectos.



Variedad: *Rosa centifolia* (flores rosas).

Variedad: *Rosa gallica* (flores rojas).

Planetas regidores: Venus y Júpiter (la rosa roja).

Propiedades: antiinflamatoria, antidepresiva, astringente, ligeramente sedante, afrodisíaca, cicatrizante, depurativa, hemostática, antiespasmódica, cefálica, digestiva, tónica para el aparato cardiovascular, para el útero y para el tubo digestivo, laxante, hepática y antiséptica.

Principales indicaciones: depresión, problemas nerviosos, cefalea, estrés, insomnio, impotencia, frigidez, esterilidad, problemas menstruales, tonsilitis (anginas) y dolor de garganta, estomatitis, gingivitis, bronquitis, palpitaciones, insuficiencia circulatoria, congestión hepática y cuidados de la piel.

de los buscadores de la verdad de todos los tiempos.

En el mismo sentido, la rosa en el interior de la cruz se convirtió en el símbolo de la fraternidad de los rosacruces, uno de los más conocidos movimientos occidentales iniciáticos. Las espinas puntiagudas representan las dificultades que hay que superar en el camino hacia el conocimiento.

En las *Metamorfosis* de Apuleyo, Lucio transformado en asno, tras muchas peripecias que le conducen a un progresivo proceso de conocimiento, puede recuperar su aspecto humano a través de las rosas de la gran diosa Isis.

La rosa es una flor de tradición milenaria, flor de los dioses, nacida, según la mitología griega, de una gota de sangre de Venus o de la sangre de Adonis, joven de extraordinaria belleza que amaba a la diosa, y para los árabes del sudor de Mahoma. Aparece citada innumerables veces en la literatura y en la poesía, está presente en la arquitectura, en las artes, en la heráldica, así como en la alquimia, en la magia, en la medicina y en los cosméticos de la Antigüedad. Es una flor repleta de simbología.

Por su gran belleza y fragilidad es símbolo de la vida misma y de su caducidad. Es prenda de amor, emblema de la efímera belleza femenina, y también alegoría del itinerario espiritual hacia la divina sabiduría, como fue immortalizada por Dante, en *La Divina Comedia*: la cándida rosa del Empíreo, formada por santos dispuestos en círculos concéntricos en la espiral de los pétalos.

La rosa representa también el cáliz del Santo Grial, que contiene la sangre de Cristo recogida por José de Arimatea, emblema de plenitud espiritual que lleva a la fusión con la divinidad, meta



Para los romanos, la rosa, creada por Venus, era un símbolo de fecundidad y prosperidad. Utilizaban enormes cantidades de pétalos de rosa durante los banquetes y fiestas que se lanzaban sobre las mesas, por el suelo y sobre las cabezas de los huéspedes en señal de bienvenida. Los comensales llevaban sobre la cabeza coronas hechas con rosas porque se consideraba que impedía la embriaguez y alejaba el dolor de cabeza debido al exceso de vino, aromatizado de forma natural a la rosa. En el caso del vino, creían que ayudaba a impedir que los secretos dejaran de serlo por beber demasiado.

De lo profano a lo sagrado, en los confesionarios a menudo pueden observarse rosas talladas, como símbolo de silencio y de secreto. Los bellos rosetones de vidrio emplomado decoran las fachadas de las antiguas catedrales góticas y aluden al Paraíso y a la existencia de la vida eterna. Por otra parte en el Rosario la rosa se vuelve oración, mientras que en nombre de los escudos heráldicos de la mítica rosa blanca de los York y de la rosa roja de los Lancaster se consumaron sangrientas batallas, antes de que las dos rosas se unieran en el escudo de los Tudor.

La rosa está bajo el dominio de Venus que, en la esfera espiritual, representa la armonía y el equilibrio. Tiene una función exquisitamente femenina que mitiga, diferencia y depura. El rosal es una planta venusiana por excelencia y por ello tiene cualidades refrescantes, depurativas, antiinflamatorias y edulcorantes. Venus rige la reproducción, el proceso de conservación de la cara, la circulación venosa y los órganos generadores internos, la armonía y el ritmo del sistema. La esencia de rosa tonifica el sistema vascular en caso de insuficiencia venosa y el aparato digestivo en caso de náuseas y de mala digestión, estimula la producción de la bilis, descongestio-

na el hígado y combate el estreñimiento.

Tradicionalmente, la rosa es una de las esencias más relacionadas con el aparato genital femenino puesto que regula el ciclo menstrual en caso de menstruaciones dolorosas y abundantes, tonifica el útero y, por su efecto astringente, previene el prolapso.

Tomada en forma de inhalaciones es antiséptica y antiinflamatoria en caso de infecciones de las vías aéreas.

Mediante enjuagues y gargarismos es útil para el dolor de garganta, la gingivitis y la estomatitis (la miel con esencia de rosa se utiliza para aliviar el dolor de encías durante la dentición de los niños).

Aunque desde hace siglos se le reconocen propiedades afrodisíacas, no ejerce un efecto altamente estimulante, como ocurre con otras esencias, sino que actúa sobre la tensión nerviosa, *reconforta el corazón y reanima el espíritu*. También estimula la producción de espermatozoides, que disminuye como consecuencia del estrés crónico (frecuente motivo de esterilidad en las parejas).

Elimina los estados de ánimo coléricos y la amargura. Su perfume reafirma el espíritu. Es antidepresiva, combate los estados de abatimiento y de dolor.

En la Antigüedad, se creía que la persona que tenía dolencias cardíacas tenía que vivir cerca de un rosal de color rojo intenso, cuyo color recuerda, según la doctrina de las Marcas, a la sangre, y la forma de los pétalos, al corazón.

Después de haber leído todo esto, es natural que de la flor que simboliza la belleza de la mujer se espere que pueda ayudarla a aumentarla y conservarla lo máximo posible.

Desde siempre, una botellita de agua de rosa forma parte de los ingredientes de belleza femeninos. Si se distribuye con delicadeza sobre la piel ayuda a

recuperar la frescura y a tonificarla.

Si el agua de rosa representa el aspecto más ligero, como el rocío que se posa sobre la piel, el aceite, al ser algo más denso, y por tanto más corporal, penetra en mayor profundidad, a la vez que suaviza y dulcifica como si se tratase de una caricia. Cualquier piel, por muy irritada, cansada o «estresada» que esté, se alivia con las «araricias de la rosa», recupera lo que pierde cotidianamente, se calma y se reequilibra.

El aceite de esencia de rosa es, junto con el jasmín, un precioso aliado para el tratamiento de todo tipo de pieles, en particular en problemas de acné rosáceo, y por su efecto astringente puede prevenir las arrugas. Está recomendado para pieles asfálticas o enrojecidas. Si se usa mezclado con cremas o mascarillas de belleza y se aplica con un masaje en el cuerpo o en la cara, previene el envejecimiento y tonifica los tejidos.

Hay que recordar que la auténtica esencia de rosas, que se prepara principalmente en Bulgaria, Turquía y Marruecos, es muy cara debido a la baja rentabilidad del procedimiento de extracción (para obtener una sola gota se necesitan más de treinta rosas).

El aroma de rosa, un constituyente importante de muchos perfumes, en realidad es un preparado químico basado en un método sintético y carece por completo de la fuerza vital que caracteriza las esencias naturales. A menudo, con el nombre de aceite esencial se venden productos sintéticos u otras esencias más baratas.

La rosa, el jasmín y el azahar son las tres mejores esencias florales, las más delicadas y también las más costosas. Las tres comparten una alta afinidad con la piel. Si se usan en muy pequeñas proporciones (una gota) enriquecen cualquier tratamiento de belleza para la cara.

Planeto regidar: Sol.

Propiedades: estimulante general, energético, tónico, antiséptico, hepático, antirreumático, analgésica, digestivo, sudorífero, diurético, antiespasmódico, cicatrizante, estimulante de la menstruación, antidiarreico, astringente y también afrodisíaco.

Principales indicaciones: debilidad, exceso de trabajo físico y mental, estrés, impotencia, frigidez, depresión, convalecencia, cefalea, palpitaciones, dolores reumáticos y musculares, gota, hipotensión arterial, problemas de hígado, mala digestión, colitis, diarrea, meteorismo, hipercolesterolemia, gripe, resfriado, tos, dismenorrea, problemas de la piel (acné, seborrea, caspa, etc.), caída del cabello y pediculosis.

Precauciones: evítese su uso en caso de epilepsia y durante el embarazo.

En uno de los capítulos de las *Metamorfosis* de Ovidio se cuenta la historia de la princesa Leucótoe, hija del rey de Persia, de la que se enamoró Apolo, el dios del Sol, quien entró con engaños en la habitación de la joven y la sedujo. El padre castigó la debilidad de su hija con la muerte. Sin embargo, los rayos de sol irradiados por Apolo en su tum-



ba transformaron el cuerpo de la joven y la convirtieron en una perfumada planta de romero, que se erigió hacia la luz. De este mito, se deriva la costumbre romana de cultivar plantas de romero sobre las tumbas como símbolo de inmortalidad.

Su etimología, de *ros maris* o *rosa-maris*, que significa rocío o rosa del mar, evoca dulzura y salud.

El romero crece de forma espontánea en las costas mediterráneas y su presencia siempre ha sido considerada positiva para el hombre. De hecho, un edicto promulgado por Carlo Magno en el año 812 obligaba a los campesinos a cultivar una planta de romero, cuyo perfume se decía que contenía el alma de la tierra.

El terreno en el que se plantaba se consideraba tradicionalmente como un lugar sagrado y muchas pócimas curadoras contenían, además de la planta, un pellizco de tierra obtenida de las raíces.

Debido a su persistente olor, el romero tiene una cualidad evocadora intensa (suscita el recuerdo del amor) y se usaba en la magia amorosa para encantar el corazón. Su aroma exultante se hacía aspirar a los melancólicos para aliviarles el alma.

La esencia de romero es quizá la más representativa de las pertenecientes a la familia de las labiadas, que comprende numerosas plantas ricas en aceites etéreos.

De hecho, todas las labiadas ejercen una acción de refuerzo sobre el ego del individuo, volviéndolo más resistente a las vicisitudes de la vida al favorecer un afianzamiento de la personalidad.

El romero aumenta la fuerza espiritual y contribuye a mantener la integridad de la más íntima esencia, cuando estamos sometidos a situaciones de gran tensión y si nos sentimos anímicamente débiles.

Con su acción estimulante general, tanto en el corazón, centro



vital del individuo, como en el polo metabólico representado por el hígado, así como en la corteza suprarrenal, la glándula que controla la capacidad de adaptación y de resistencia de un individuo al estrés, el romero aumenta la fuerza y el sentido de identidad personal y restituye la energía y las ganas de hacer cosas. Enriquecer el baño o la ducha matinales con unas gotas de esencia de romero da energía y estimula en gran medida el organismo.

También en caso de hipotensión arterial, cefalea, convalecencia, pérdida de la memoria y de la capacidad de aprendizaje o entumecimiento, están indicadas

unas gotas en las sienes, en las muñecas y bajo las cavidades nasales, acompañadas de un suave masaje tonificante.

El metabolismo hepático también reacciona enseguida con el romero, que tiene un efecto regulador y desintoxicante del hígado, tanto en las células como en las vías biliares. La esencia puede aplicarse en la zona hepática, donde estimula el drenaje biliar, ayuda en las hipercolesterolemias, estimula la digestión, fluidifica la bilis en presencia de cálculos. No hay que aplicar nunca cuando exista exceso de bilis como en las hepatitis, casos en los que sí están indicadas las esencias de limón o manzanilla.

Es antiespasmódico y antiséptico en caso de infecciones intestinales y diarreas.

Es útil mediante inhalaciones en caso de bronquitis y gripe.

Puede aplicarse por vía externa en las articulaciones en caso de gota, reumatismos y dolores musculares.

Para los problemas de la piel y del cuero cabelludo estimula y limpia en caso de seborrea, caspa, debilidad capilar o acné. En estos casos es útil emplear como tónico el agua aromática obtenida del proceso de destilación del aceite esencial.

Sexualmente, ejerce una influencia superior en la mujer, de la misma forma que la ajedrea, otra labiada, sintoniza mejor con el hombre.

El romero provoca el aumento del flujo sanguíneo en la zona pélvica, de forma que ejerce una acción tónica en los órganos genitales. Pero como la sangre también es portadora de conciencia, reforzará la «presencia» en dicha zona, haciendo que la mujer se vuelva más activa y participativa allí donde se muestra insatisfecha o con escasa participación, cuyo origen reside en la debilidad de su propio yo o en la excesiva agresividad sexual del compañero, por lo que la mujer se deja superar energéticamente.

Variedad: *Salvia sclarea*.

Planetas regidores: Júpiter y la Luna.

Propiedades: tónica, estimulante, antidepresiva, antiséptica, reguladora de la sudación, desodorante, depurativa, diurética, antiespasmódica, astringente, digestiva, estimula y regula la menstruación, afrodisíaca.

Principales Indicaciones: depresión, estrés, frigidez, impotencia, agotamiento, problemas menstruales, menopausia, reactivación de la circulación, bronquitis, digestión lenta, hipersudación, estomatitis, llagas, tratamiento de la piel grasa, caída del pelo, desinfección de heridas y úlceras.

Precauciones: no debe usarse durante el embarazo. La esencia de salvia officinalis contiene un principio tóxico, por lo que la aromaterapia se decon- ta por la Salvia sclarea.

Según la mitología, Zeus, fue amamantado por una cabra junto a un matorral de salvia, cuyo perfume se presume que dio un poder divino a la leche. La «hierba de Júpiter» siempre ha sido considerada poseedora de poderes extraordinarios. Su nombre deriva del latín *salvus*, es decir, intacto, sano y en buen estado.

La salvia, como planta de Júpiter, en la punta de la jerarquía de los dioses, en el microcosmos humano es capaz de actuar sobre el hipotálamo, esa especie de «centro» situada en el sistema nervioso, que se encarga de la regulación de todas las funciones vitales. Los médicos de la Escuela de Salerno la denominaban *salvia sanatrix*.

La salvia también se relaciona con la Luna. Se trata de una planta de virtudes femeninas con una connotación de fuerza y actividad. La salvia contiene sustancias de acción similar a las hormonas que se han demostrado útiles en muchas enfermedades del aparato reproductor femenino, como las disfunciones ováricas, problemas menopáusicos, infecciones vaginales, síndrome

premenstrual, amenorrea, irregularidades menstruales y esterilidad. Es una planta dotada de actividad maduradora y estrógena.

Sus hojas de color plateado contienen sustancias capaces de regular los procesos genitales femeninos. La Luna, en nuestro cielo interno hecho de órganos y funciones, es el principal planeta regidor de la salud de las funciones femeninas.

Mediante una tisana o una tintura de salvia, podemos aportar a nuestro organismo estas fuerzas cósmicas específicas, que expresan el mismo tipo de energía de órganos o funciones correspondientes al cuerpo.

El aceite esencial, respecto a los demás productos que pueden obtenerse de la planta, concentra las cualidades más etéreas. Por ello es preferible utilizar la tintura o el extracto para actuar en los órganos y reservar la esencia como solución terapéutica para atenuar los componentes psicosomáticos de los problemas que acabamos de mencionar.

El sistema nervioso también es una función lunar. La salvia ejercerá un influjo beneficioso en caso

de nerviosismo, estrés, y en particular, esterilidad, problemas del estado de ánimo en la fase premenstrual, menstrual y durante la menopausia. En todos estos casos, la esencia de salvia ayuda a restituir el calor de las virtudes femeninas.

Unas gotas de salvia en el agua del baño transmiten una sensación de bienestar y de relajación, y previenen el exceso de sudación. En caso de hipersudación en manos y pies, también está indicada en forma de manivinos y pediluvios.

Sus vaporizaciones son útiles para el asma o la bronquitis. Si se añade al aceite del masaje, ayuda a activar la circulación, a relajar los músculos, a eliminar las toxinas y la retención de líquidos. Con enjuagues, diluida en un vaso de agua, desinflama y desinfecta en caso de llagas bucales o gingivitis. Mediante fricciones estimula el crecimiento del pelo y tonifica el cuero cabelludo.



Planetas regidores: Sol y Júpiter.

Propiedades: antiséptico pulmonar y urinario, tónico, afrodisíaco, antiinflamatorio, diurético, expectorante, cicatrizante, fungicida, bactericida, antiespasmódico y sedante.

Principales indicaciones: estrés, tensión nerviosa, depresión, insomnio, infecciones respiratorias, infecciones urinarias, tos y tratamientos de la piel.



El sándalo es un árbol originario de la India, conocido y empleado desde tiempos muy remotos por su preciosa madera, perfumada e inalterable por la acción de las termitas, por lo que se utilizaba como material de construcción y como incienso durante las ceremonias religiosas.

Continúa empleándose en forma de bastoncillos finos para perfumar el aire, puesto que eleva el espíritu y favorece la concentración y el recogimiento. Se utilizaba mucho su aceite con fines cosméticos y médicos.

En la actualidad, forma parte de la composición de muchos perfumes por su capacidad de penetración con otros aromas.

Su aroma suave, leñoso e intenso, actúa en el sistema nervioso, calmando los estados de tensión nerviosa y favoreciendo la relajación.

Es una de las esencias más utilizadas para añadir al aceite de masaje. Un baño por la noche combate el insomnio y contribuye a atenuar las tensiones musculares.

En Oriente era conocido por su beneficiosa acción cutánea: ayuda a mantener la piel elástica, hidratada, y combate las impurezas, elimina el prurito, las irritaciones y las inflamaciones. Se aconseja aplicarlo mediante compresas calientes o mediante vaporizaciones.

Su poder antiséptico y antiinflamatorio actúa principalmente en el aparato respiratorio en caso de padecer síntomas de bronquitis, dolor de garganta o tos.

Además, es excelente para tratar dolencias en las vías genitourinarias, en cuyo caso calma y descongestiona las mucosas inflamadas.

También favorece la digestión y es antiespasmódico y astringente en caso de sufrir colitis o diarrea.

Variedad: *Satureja ortense*.

Planetas regidores: Júpiter, Mercurio y Marte.

Propiedades: estimulante, afrodisíaca, antiséptica, antiespasmódica, astringente, antifermentativa y expectorante.

Principales indicaciones: agotamiento, descenso de la libido, digestión lenta y espasmos intestinales.

Precauciones: es irritante y no puede aplicarse directamente sobre la piel; utilizar en dosis bajas.

La ajedrea es una hierba aromática muy utilizada en la cocina por sus propiedades digestivas y antitóxicas. Una infusión de las corolas floridas, antes o después de comer, facilita la digestión, estimula la producción de la bilis y previene las fermentaciones intestinales. En forma de infusión está recomendada incluso en caso de dolores gástricos nerviosos, diarreas, calambres abdominales, parásitos intestinales y tos. La esencia tiene capacidades antimicrobióticas incluso superiores a las de las demás labiadas (tomillo, romero o lavanda).

La esencia de ajedrea ejerce una acción particular en las glándulas sexuales y se recomienda en especial para el hombre (al igual que la salvia y el romero influyen sobre todo en la estructura femenina).

La ajedrea, junto a la hedra, envolvía el tirso, una vara que llevaba el dios Dionisio (Baco). Las bacantes, antes de abandonarse a sus danzas salvajes y extáticas de unión con la divinidad, se golpeaban con el tirso y después empezaban a desencadenarse, abandonándose a una alegre embriaguez. El propio Baco golpeó una roca para que emanara vino. Este era el instrumento que simbolizaba una fuerza activa, que impulsaba a superar la normalidad cotidiana, aprovechando la vida con avidez, en una explosión de vitalidad y de mística

comunicación con las fuerzas cósmicas.

La ajedrea es una planta más bien ácida, fuerte y agresiva. Puede actuar en la esfera etérea puesto que estimula el polo biliar del individuo. El término colérico deriva del griego *khólē*, que significa bilis. El hígado está relacionado con la fuerza, el coraje, la impe-

tuosidad, la rabia y la capacidad de producir y de acumular energía. Existe una relación entre el funcionamiento de la bilis y el de los órganos sexuales. Las plantas que influyen en el hígado influyen también en la función sexual. La ajedrea ayuda a las personas que tienen dificultades para experimentar el aspecto físico y el sexual derivado de las relaciones amorosas, personas que a menudo presentan señales de cansancio y agotamiento. Debido a que la esencia activa el polo biliar-colérico vuelve a las personas más inflamables e impetuosas, refuerza su energía vital y la eficacia física. Quien tenga necesidad de ser más «dionisiaco» puede inspirarse añadiendo esta esencia tónica y estimulante mientras toma un baño y utilizar la planta como hierba aromática en las comidas.



Planeta regidor: Sol.

Propiedades: cicatrizante, antiséptico, energético, tónico y expectorante.

Principales indicaciones: cuidados de la piel, heridas, dermatitis, tos, bronquitis, tensión nerviosa, estrés y dolores reumáticos.



El benjuí es un gran árbol originario de la India oriental. La resina de la que se obtiene la esencia se extrae del tronco del árbol al que se le practican unos cortes en el tallo. Se endurece al entrar en contacto con el aire. Esta resina es uno de los ingredientes clásicos del tan apreciado incienso de Java y desprende su aroma, intenso y vigoroso, si se somete a la acción del calor.

Es conocido desde la Antigüedad por sus potentes propiedades desinfectantes y curativas. Los habitantes de Borneo curaban las hemorroides aspirando el perfume de la resina y masajeándose con el aceite las sienes y la frente.

Debido a que procede de un gran árbol que se considera regido por el Sol, la esencia concentra las características de fuerza, calor, vitalidad y vigor propias de esta planta.

El perfume es suave y agradable. La acción es tan delicada que incluso puede aplicarse sobre la piel con ulceraciones, llagas o quemaduras, sobre la que ejercerá una excelente acción cicatrizante y reparadora. Es eficaz contra los problemas respiratorios, tos, gripe o bronquitis, y en infecciones de las vías urinarias en forma de fricciones, baños, inhalaciones o vaporizaciones. Actúa favorablemente en la psique disipando las tensiones, relajando y mitigando el efecto estresante de la vida cotidiana.

Un masaje envolvente o un baño con unas gotas de benjuí devuelven el equilibrio y reconcilian a las personas consigo mismas y con el mundo, de la misma forma que, desde hace miles de años, el incienso de Java continúa quemando en Oriente para crear un ambiente energéticamente favorable y propicio para la manifestación de la divinidad.

Planeta regidor: Saturno.

Propiedades: antirreumática, astringente, sudorífera, expectorante, diurética, estimulante (nervios, uterino, cardíaco), tónica y vermífuga.

Principales indicaciones: verrugas, papiloma, vegetaciones adenoideas (gargarismos), reumatismos, cistitis, congestión pélvica e hipertrofia de la próstata.

Precauciones: puede ser tóxica; evitaremos utilizarla durante el embarazo y en los sujetos epilépticos; se recomienda no tomarla por vía oral.

y algunos estudiosos le han atribuido propiedades antitumorales y anticancerígenas, aunque en dosis elevadas, puede provocar intoxicaciones con fenómenos convulsivos y otros trastornos graves.

En aromaterapia, se recomienda principalmente en el tratamiento de las verrugas, aplicándolo localmente con un pedazo de algodón envuelto alrededor de un palillo y bañada en la esencia diluida a partes iguales con aceite de almendras.

Normalmente se utiliza para formar cercados y adornar paseos y jardines, dada su altura, que oscila entre los 150 cm y los 15 m. También llamado «árbol de la vida», cuando es joven tiene una forma piramidal que recuerda a la del abeto y la del ciprés. Su nombre, que deriva del griego *thuia*, significa «árbol oloroso», por el olor de resina que desprenden sus hojas cuando se aplastan.

Los primeros estudios en Occidente sobre la tuya los inició el médico austriaco Samuel Hahnemann (1795-1871), el «padre de la homeopatía».

Los indios del Canadá ya lo usaban como antiescorbútico y, antiguamente, la tuya entraba en la composición de un jabón desinfectante que se utilizaba para prevenir las enfermedades venéreas.

Se extrae de las hojas y su esencia se utiliza, actualmente, en la preparación de un tinte hidroalcohólico para uso interno que es muy apropiado, por su acción diurética y tónica de la vejiga, en los casos de cistitis, hipertrofia de la próstata e incontinencia urinaria; las decocciones de hojas y de corteza se preparan tradicionalmente para el tratamiento de la tos, la fiebre, los parásitos intestinales y las infecciones urinarias.

La tuya tiene una acción estimulante similar a la del aleaunfor



Planetas regidores: Mercurio y Venus.

Propiedades: estimulante, tónico, antiséptico, balsámico, anticatarral, hipertensivo, antiespasmódico, antifementativo, antiputrefactivo, astringente, antitóxico, antiparasitario, activador de las defensas inmunológicas, afrodisíaco, cicatrizante y diurético.

Principales Indicaciones: agotamiento físico y psíquico, hipotensión arterial, enfermedades debidas al enfriamiento, bronquitis, tos, reumatismos, problemas circulatorios, infecciones intestinales y urinarias, dermatitis, furúnculos, picaduros de insectos, infecciones bucales y de la garganta, pediculosis y sarna.

Precauciones: puede causar irritaciones cutáneas, por lo que conviene usarlo en bajas concentraciones y diluido.



El tomillo es un arbusto perfumado que crece espontáneamente en el área mediterránea y es una planta que posee una larga tradición.

En la Antigüedad los bosques de tomillo se consideraban sagrados. Su perfume era «el aliento de Zeus» y entraba en la combinación del llamado «ramillete de los dioses». Este ramillete tenía que recogerse al alba, cuando las plantas aún se encontraban bañadas por el rocío, y estaba constituido por romero, menta y tomillo, al que se añadía por la noche una ramita de hisopo. Todo ello se ataba con tres hilos de hierba trenzados. Se creía que si se colgaba este ramo en una habitación, atraía la felicidad y la salud. El tomillo es una planta

mercurial y Mercurio es el planeta de la mente, de la facultad racional y de la comunicación rápida y eficaz.

La escuela italiana Salernitana aconsejaba a aquellos que se sentían deprimidos que se acercaran al tomillo y que inhalaran su aroma, de esta manera podrían curar las heridas del alma.

La esencia de tomillo es muy polivalente, potente y curativa. Contiene principios activos muy concentrados, razón por la que se destila dos veces, con lo cual se obtienen dos tipos de aceite: el tomillo rojo, que es más puro y concentrado, pero que hay que utilizar con cuidado, y el tomillo blanco, destilado dos veces, menos irritante y más suave.

Las dos grandes entidades de la esencia de tomillo son principalmente su fuerte acción estimulante general y su notable capacidad bactericida.

Como estimulante, el tomillo actúa tanto en la psique, en la que despierta la inteligencia, la memoria y la capacidad de concentración.

Está indicado en caso de agotamiento mental, estrés o esfuerzo excesivo.

En cuanto a su efecto sobre la anatomía en general, activa la circulación arterial, eleva la presión, estimula el hígado, mejora la digestión, refuerza las defensas inmunológicas —estimula la

actividad de los glóbulos blancos—, tiene una acción ligeramente afrodisíaca y estimula la menstruación.

En caso de debilidad física o mental, convalecencia, estados de agotamiento, conviene tener en cuenta la sabiduría de los médicos de la Antigüedad y mirar las energías propias y los intercambios entre una y otra función del organismo a través de esta planta, que tradicionalmente se considera mercurial (ya sabemos que Mercurio también es el mensajero de los dioses, el que pone en comunicación diversos planos): una ducha o un baño por la mañana enriquecidos con dos gotas de esencia de tomillo permiten dejar atrás el sueño, serenar tanto la mente como el cuerpo y «restablecer las energías», además de poner a punto las funciones sensoriales (vista y oído) y de comunicación (lenguaje).

Por otra parte, a causa de su extraordinaria versatilidad, mucho mayor que el de otras esencias naturales, esta acción estimulante no es rígida, sino modulable, pues el tomillo también es reequilibrante y sedante en caso de insomnio y nerviosismo.

Para estas indicaciones y otras más puede utilizarse en baños o duchas matinales revitalizantes.

Otro gran polo de acción del tomillo reside en la acción contra las enfermedades microbianas. Es uno de los mejores anti-sépticos que existen en la naturaleza, tal y como se ha podido ir comprobando y demostrando ampliamente en el transcurso de varios experimentos. su actividad bactericida contra gran número de gérmenes patógenos. Por lo que está indicado para el tratamiento de las infecciones respiratorias causadas por la bronquitis, la gripe, la tos, el dolor de garganta, etc.

Se aconseja usarlo mediante inhalaciones de vapor y fricciones en el pecho y en la espalda —una o dos gotas en un poco de aceite vegetal—, o esparcido en el aire con un difusor de aromas para desinfectar la habitación de un enfermo mientras dure la epidemia gripal. Además, por su efecto astringente, reduce la producción de mucosa, por lo que resulta especialmente indicado en el tratamiento de congestiones nasales producidas por simples resfriados y catarros.

En caso de infecciones urinarias un remedio eficaz consiste en efectuar un masaje en la zona abdominal, en el área de la proyección cutánea de la vejiga, es decir, sobre la región púbica, en la parte inferior del abdomen; en la parte central, mediante un masaje circulatorio en sentido horario, para contrarrestar problemas intestinales como intoxicaciones, fermentaciones y espasmos.

También es útil contra las enfermedades reumáticas, calambres musculares y ciática.

Si se aplica con una esponja, con lavados, en forma de aplicaciones diluidas es muy útil para la piel en caso de infecciones, furúnculos, acné, cortes, picaduras de insectos y dermatitis del cuero cabelludo, donde actúa incluso durante las parasitosis (piojos). En forma de enjuagues es desinfectante y elimina las gingivitis y estomatitis.



Planeta regidar: Venus.

Propiedades: afrodisíaco, antidepresivo, antiestrés, antiséptico, sedante nerviosa, hipotensiva, tónico y estimulante de la circulación.

Principales indicaciones: depresión, insomnio, tensión nerviosa, frigidez, impotencia, hipertensión, taquicardia, tratamientos de la piel y de los cabellos.

Precauciones: la esencia no es tóxica, pero la intensidad de la fragancia puede provocar náuseas o cefalea; adminístrese con moderación.

En tagalo *ylang-ylang* significa «flor entre las flores». Este árbol exótico originario de Asia tropical y cultivado en Java, Sumatra y Madagascar, recuerda a un sauce llorón con las ramas dirigidas hacia abajo, tiene grandes flores delicadas de color rosa, malva o

amarillo, dependiendo de la variedad. Cuando la coloración de la flor es completa, desprende un perfume intenso y característico.

La esencia más preciada se obtiene de la variedad de flores amarillas. Se recoge al principio del verano, al alba, antes de que el calor del sol potencie en exceso su perfume.

La esencia se extrae mediante un proceso de destilación en vapor de agua. El aceite obtenido con la primera parte de la destilación es el más preciado y se llama ylang-ylang extra. Con la siguiente destilación, se obtienen los destilados en grado 1, 2 y 3, menos apreciados. La esencia tiene un aroma muy persistente, usado en perfumería para «fijar» otros perfumes.

Esta flor es muy conocida por las poblaciones de la zona de origen debido a sus propiedades beneficiosas para la piel en el tratamiento de dermatitis y picaduras

de insectos. Las muchachas de las islas Molucas ponían los largos pétalos de ylang-ylang a macerar al sol en aceite de coco para preparar un ungüento que se ponían en el cabello con el fin de mantenerlo bonito y sano. Los colonizadores europeos copiaron este uso y añadieron el ylang-ylang a la composición de un aceite para el tratamiento del cabello, conocido con el nombre de «aceite de Macassar».

Al igual que otras esencias extraídas de las flores, el ylang-ylang ejerce un potente efecto de distensión sobre el sistema nervioso. Su fragancia suave y exótica es extremadamente agradable y ejerce un efecto relajante y vigorizador. Por ello está indicado para los estados de estrés y de tensión nerviosa, ansiedad y depresión. En este sentido, puede combinarse con otros delicados aceites florales como el jazmín, el azahar o la rosa, para crear efecto de sinergia en la psique. Otras asociaciones aconsejadas son con la mejorana o la albahaca, de efecto más estimulante. Del ylang-ylang también se ha dicho que «frena la ira derivada de la frustración». El efecto calmante y de distensión se obtiene con más rapidez si la esencia se utiliza en los baños o en masajes relajantes.

En Indonesia, sus flores se esparcen sobre el lecho nupcial de los recién casados. La esencia es una de las más indicadas como afrodisíaco, útil si disminuye la libido.

Tiene una acción calmante en el corazón y en la respiración, en caso de taquicardia y palpitaciones. Es muy útil para la piel mediante masajes faciales y para el cabello, con el fin de reforzar y frenar su caída. En estos casos se aconseja utilizar el ylang-ylang mediante fricciones y masajes en el cuero cabelludo, mezclándolo con otras esencias activas en este aspecto, como el romero o el laurel.



Planetas regidores: Júpiter y Venus.

Propiedades: aromatizante, endulzante, antidepresivo, calmante.

Principales indicaciones: ansia, depresión, estrés.

Precauciones: a menudo es adulterado.

Se trata de una planta trepadora perenne que puede llegar a alcanzar los 25 metros de altura, y que tiene el tallo verde y grandes flores blancas; excepto en Méjico, donde los colibríes son los proveedores, normalmente el cultivador se ocupa de transportar el polen.

Los frutos, en forma de vainas, se recolectan después de haber permanecido sobre la planta durante ocho meses; se hacen fermentar y se dejan secar durante algunos meses más.

Se utiliza mucho para aromatizar tabacos y alimentos y se comercializan las vainas secas (bastoncitos marrones) y la vainillina (polvo blanco) que, durante el proceso del secado, se cristaliza sobre la vaina.

En aromaterapia, la acción de la vainilla se explica sobre todo por vía olfativa, explotando la ya citada relación entre el sentido del olfato y la psique.

El aroma de la vainilla nos transporta a los momentos dulces de la infancia, al perfume go-

loso de las cremas y de los pasteles, haciéndonos retroceder a los placeres del período oral; a través de algunas investigaciones se ha llegado a la conclusión de que el perfume de la vainilla, junto al de las fresas, es el que más gusta a los niños. De esto se ha aprovechado ampliamente la industria, aromatizando artificialmente juguetes y productos para la infancia.

La vía más indicada para utilizar la esencia de vainilla es su difusión por el ambiente con vaporizadores para esencias; de esta forma, su aroma dulce y delicado, puede «suavizar» una atmósfera tensa, relajar y sorprender agradablemente porque estimula emociones y sensaciones antiguas.

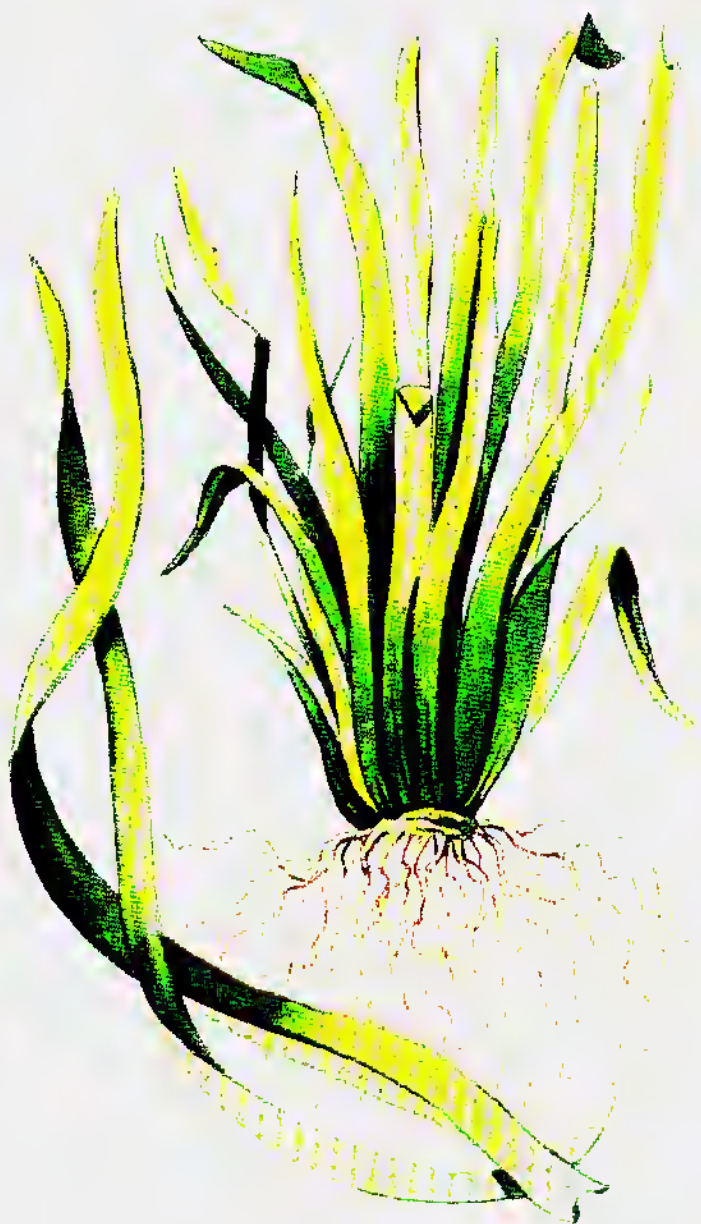
Añadida a un aceite, de almendras o de yoyoba, puede utilizarse para masajes ligeros y en volventes.



Planeta regidor: Mercurio.

Propiedades: antiséptico, depurativa, estimulante de la circulación, tónica, sedante del sistema nervioso.

Principales indicaciones: astenia, depresión, tensión nerviosa, insomnio, reumatismos, dolores musculares, acné y seborrea.



El vetiver es una planta herbácea originaria de la India meridional y de Sri Lanka, dotada de un complejo entramado de raíces blanquecinas subterráneas. De estas se extrae una esencia de aroma intenso y leñoso, que puede variar de dulce a seco, según la procedencia geográfica.

En Oriente, los componentes verdes de la planta se trenzan para formar aromáticos tapices, mientras que el aceite es denominado *aceite de la tranquilidad* por sus propiedades sedantes.

El perfume es muy agradable y se utiliza con frecuencia para aromatizar cosméticos y perfumes.

Su uso en aromaterapia está relacionado en particular con la psique, en la que ejerce una acción estimulante en caso de agotamiento, depresión y energía escasa, y tiene un efecto reequilibrante en caso de estrés, miedos o tensiones.

La acción que realiza la esencia de vetiver varía en función de la persona a la que se le administra, por lo que hay que probarla de forma individual. En algunas personas, por ejemplo, predomina el efecto relajante y sedante que se obtiene con un baño o un masaje por la noche, antes de acostarse, para conciliar el sueño. En cambio, en otras, ejerce sobre todo una acción tónica y energética. En este último caso, se aconseja utilizar la esencia durante las duchas matutinas y evitar la aplicación por la noche, para no activar y estimular el sistema nervioso, y no dificultar el sueño.

Mediante masajes, está recomendada en caso de contracturas y dolores musculares y de las articulaciones.

Si se añade al agua y se aplica con compresas y lavados está aconsejada para la higiene de la piel grasa o con tendencia al acné.

Planeta regidar: Venus.

Propiedades: antiinflamatoria, antirreumática, descongestionante, antiséptica, estimulante de la circulación, sedante, expectorante y afrodisíaca.

Principales indicaciones: insomnio, agotamiento nervioso, acné, piel grasa, dermatitis, insuficiencia circulatoria, reumatismos y bronquitis.

La violeta a pesar de ser una flor esquiva y asociada a la modestia, a menudo se asocia con la rosa en la tradición literaria y poética, en las artes y en la medicina popular. De la sangre de Adonis, el joven y hermoso amado por Venus, nacieron rosas y violetas. También florecieron violetas de la sangre de Atis, otro joven de gran belleza, sacrificado bajo un pino. Una leyenda guerrera cuenta que Efezo, el cruel dios Vulcano de la mitología romana, se enamoró de Venus y para seducirla se coronó la cabeza con violetas, que mágicamente convencieron a la diosa de la belleza para que le siguiera hasta las entrañas de la tierra. Las violetas son símbolos de amor y de muerte (con ellas se decoraban las tumbas de las muchachas fallecidas de forma prematura, la Bella Durmiente del bosque dormía sobre un lecho de oscuras violetas, en espera de la llegada del mágico despertar).

Saffo, la poetisa griega autora de hermosas líricas amorosas, era recordada en la Antigüedad con la cabeza cubierta con una corona de violetas: «Oh, coronada de violetas, divina dulce sonriente Saffo». Así mismo, la violeta es un tierno anuncio de primavera, que indica el final del invierno.

La violeta también ha dado su nombre a múltiples instrumentos musicales como la viola, el violonchelo o el violín. Su imagen está unida, desde los tiempos de María Luisa de Austria, a la ciudad de Parma, que ha hecho

de ella su símbolo, y a «violeta de Parma», un famoso perfume.

En *El sueño de una noche de verano* de William Shakespeare se habla de la violeta como una flor que al principio era blanca, pero que al ser tocada por una flecha de Cupido, dios del amor, se le abrió una herida amorosa y se volvió púrpura y fue llamada violeta. El néctar de violeta colocado sobre los labios de una persona dormida es el responsable de que, al despertar, esa persona se enamore locamente de la primera persona que ve, como le sucedió al hada Titania que, por la burla de un duendecillo, se enamoró de la cabeza de un asno.

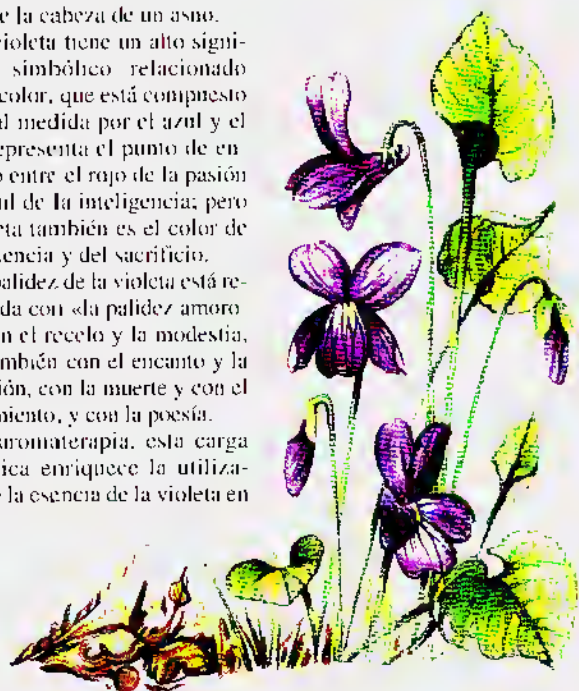
La violeta tiene un alto significado simbólico relacionado con su color, que está compuesto en igual medida por el azul y el rojo: representa el punto de encuentro entre el rojo de la pasión y el azul de la inteligencia; pero el violeta también es el color de la penitencia y del sacrificio.

La palidez de la violeta está relacionada con «la palidez amorosa», con el recelo y la modestia, pero también con el encanto y la seducción, con la muerte y con el renacimiento, y con la poesía.

En aromaterapia, esta carga simbólica enriquece la utilización de la esencia de la violeta en

su aspecto psíquico. La violeta, delicada y sensible, puede utilizarse siempre que se pretenda aumentar la sensibilidad, la receptividad, la creatividad del pensamiento, para curar las heridas de la existencia y, en particular, los engaños amorosos. Se considera que su perfume «reconforta y refuerza el corazón».

El aroma es exquisitamente femenino, aunque los hombres también pueden usar esta esencia para masajes o baños, incluso para suavizar y matizar los impulsos de un carácter rudo (en estos casos, añadir una gota a esencias más masculinas). Respecto a la vida afectiva, la violeta actúa en el corazón y lo serena, lo inclina al amor y al sentimiento, pero gracias a la acción del «azul» que se mezcla con el rojo» (que añade una nota refrescante), aclara la mente y la hace más abierta, más reflexiva y sosegada, relaja y reduce las tensiones.



Planetas regidores: Marte y Mercurio.

Propiedades: tónico, estimulante, térmico, afrodisíaco, digestivo, antifermentativo, ahuyentador de insectos, antiespasmódico y antifebril.

Principales indicaciones: dolores reumáticos musculares, insuficiencia circulatoria, problemas digestivos, náuseas, resfriados, calambres abdominales, gripe, agotamiento sexual y físico.

Precauciones: puede ser irritante para la piel, por lo que debe usarse con moderación (2-3 gotas de esencia diluidas en aceite vegetal).

La raíz de jengibre es una especie importada desde Oriente al Mediterráneo. Fue muy utilizada por griegos y romanos. Se consideraba una especie absolutamente indispensable para la cocina, al igual que el azafrán, la pimienta o el clavo para hacer más aromáticos y digeribles los platos más elaborados. En China el jengibre ha conquistado un papel importante en la farmacopea, además de en la cocina. Allí se le considera un remedio que hace circular la energía del cuerpo y estimula los procesos digestivos

de transformación de los alimentos; además, se usa para provocar la sudación y elevar la temperatura en enfermedades originadas por un resfriado.

Si se usa fresco, unas láminas de raíz hervida en un poco de agua para hacer una infusión con un poco de miel son un remedio casero para combatir la gripe y el resfriado, para sudar en caso de fiebre y para prevenir el contagio durante las epidemias de gripe. Una pequeña cantidad de raíz de jengibre rallada en las comidas estimula el apetito y facilita la digestión; combate las náuseas, incluso durante la gestación, la tos, las dificultades digestivas y la tendencia a la fermentación intestinal. Después de beber demasiado alcohol, una infusión de jengibre alivia todo el aparato digestivo.

Esta planta está regida por el signo de Marte y por ello produce calor. Es picante, térmica, y puede compararse con la pimienta por su eficacia y acciones terapéuticas. Estimula la digestión y actúa sobre los líquidos retenidos en el cuerpo. Un baño caliente con unas gotas de jengibre será beneficioso en caso de inicio de gripe o garganta enrojecida. Su acción térmica lo hace muy útil para los masajes locales en caso de reumatismos y dolores musculares. Desprende calor, es estimulante y tónico, al igual que la pimienta, pero mientras que la ac-

ción de esta última es rápida e inmediata, la del jengibre es más lenta debido a que se trata de una raíz y contiene agua, lo que frena ligeramente esta acción térmica.

El jengibre da un sabor particular a muchas bebidas sin alcohol y a licores.

Según la tradición, el jengibre reactiva todas las funciones del cuerpo, lo pone en circulación y armoniza la energía. Existe una leyenda que habla de un «hombrecillo de jengibre», preparado por una mujer con harina, agua y polvo de jengibre y que una vez fuera del horno cobró vida y se puso a correr sin parar... por ello algunas madres preparan hogazas de jengibre como suplemento energético de la merienda de sus niños.

Los turcos lo mezclan con jerez, zumo de naranja, azúcar, nuez moscada (la llamada «copa de amor»); las mujeres senegalesas llevan tubérculos de jengibre en la cintura para despertar la atención de sus esposos; las mujeres árabes lo machacan en el mortero, lo mezclan con miel y se lo dan a diario a los hombres. Esta esencia marcial, como la pimienta, activa la sexualidad en su aspecto dinámico y energético, pero con una acción ligeramente menos «combustiva», por la mediación de las funciones mentales de Mercurio. En cambio, desarrollará una (discutible) acción marcial, fogosa e inflamatória si se usa en polvo como tónico rectal para obligar a los caballos a levantar la cola, símbolo de vigor y de raza muy apreciado por los aficionados a la hípica.

El jengibre armoniza bien con esencias más suaves como las extraídas de los cítricos (naranja) y de la madera (sándalo y cedro), así como con otras esencias tan aromáticas como el incienso, la rosa o el pachulí, para masajes o baños regenerantes, tónicos y equilibrantes.



Aceite de sal marina

A diferencia de los presentados en las páginas precedentes, no se trata de un aceite de origen vegetal, sino mineral, ya que se extrae del elemento acuático marino, concretamente de la sal marina.

A pesar de que no forma estrictamente parte de los aceites esenciales naturales de origen vegetal, puede considerarse como una esencia natural de características únicas.

Algunos equipos médicos lo preparan y utilizan para fines terapéuticos desde hace unos años. Este aceite es un producto totalmente natural obtenido del agua del mar tras someterla a unas fases de decantación en recipientes especiales, es decir, tras períodos establecidos de evaporación y tras alcanzar la concentración salina ideal.

Sus características químicas (altísima concentración de magnesio) le confieren peculiaridades especiales: aspecto, sensación táctil (muy parecida a un compuesto oleoso) y una particular viscosidad que permite que un cuerpo sumergido en esta «agua marina» flote igual como si fuera una pelota.

La alta concentración de magnesio y de otros minerales marinos presente en este tipo de sales, hace que por un efecto de ósmosis se produzca la absorción de magnesio con la consiguiente relajación de toda la musculatura esquelética sumergida o untada en dicho aceite, además de la liberación de los iones de calcio acumulados en los músculos (situación clásica de la menopausia), con la consiguiente relajación y tonificación.

Una apropiada utilización del compuesto de aceite de mar permite reducir o anular la retención de líquidos, en todas las situaciones fisiológicas o patológicas relacionadas con factores hormonales (en la mujer) o derivadas de la edad, o situaciones patológi-

gicas incluso si sólo son locales (edemas postraumáticos).

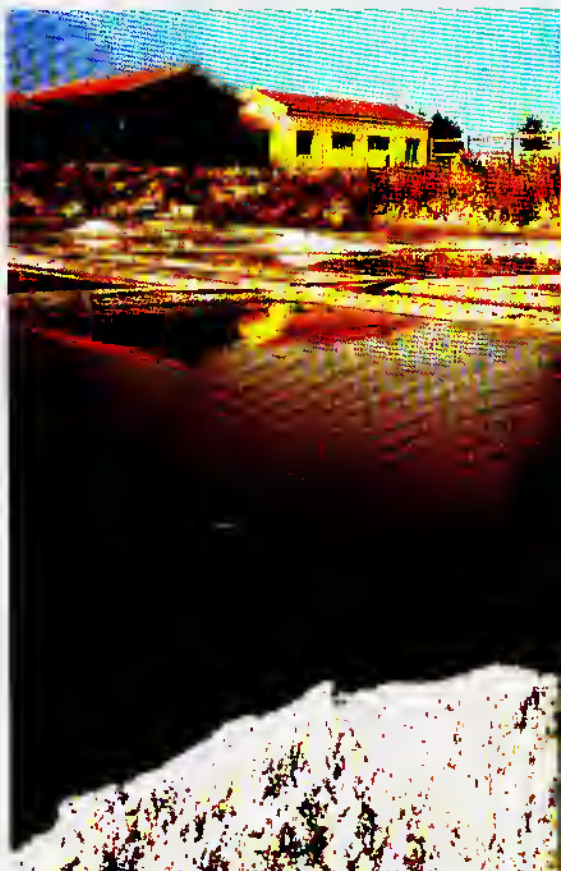
Además está particularmente indicado para muchas enfermedades de la piel, como por ejemplo el acné.

También se ha experimentado obteniendo sorprendentes resultados en el campo estético para la curación de la celulitis en los primeros estadios (es decir, antes de que la degeneración celular sea completa) con un tratamiento creado por el doctor Padrim: se trata del conocido aromamasaaje denominado *talasoterapia* o y que es energético y estético, basado en fricciones y masajes con un aceite elaborado a partir de sal oceánica.

Con este tratamiento se acentúa la síntesis nutritiva de los diversos elementos marinos como los minerales y microorganismos, es decir, el fitoplancton y el zooplancton, que les confieren la particularidad de ser una sustancia viva.

Así mismo con el aceite de mar se combinan los aceites esenciales personalizados, escogidos en función de un análisis corporal y tipológico característico de cada persona. Esto permite establecer una relación entre los resultados empíricos de la talasoterapia y los de la aromaterapia.

Los aceites se aplican mediante un masaje bioenergético que permite, como veremos más adelante, una rápida absorción



Salina de la isla de Oléron, en Francia

de los aceites y un reequilibrio de las energías mediante la reactivación de la respiración y la desaparición de las tensiones (dolores) entre el cuerpo y la mente.

Este tratamiento, además de producir un resultado antiestrés y relajante originado por el contenido de cloruro de magnesio, limpia el cuerpo, lo reequilibra y lo tonifica, a la vez que lo nutre.

Para aprovechar de forma correcta y apropiada este tratamiento, se aconseja siempre someterse a una evaluación del estado patológico o del momento fisiológico de cada persona.

Tablas - resumen

ESENCIAS ESTIMULANTES

Para la corteza suprarrenal (aumentan la resistencia al cansancio y al estrés): <i>geranio, pino, salvia, ojedrea, albahaca y romero</i> .
Para el sistema nervioso: <i>albahaca, romero, salvia y ojedrea</i> .
Para el corazón: <i>romero</i> .
Para la médula (estimulan el sistema cardiocirculatorio y respiratorio): <i>hisopo y alcanfor</i> .
Para la circulación y de la respiración: <i>coneta</i> .
Para la hipófisis delantera (estimulan la actividad de las glándulas endocrinas): <i>anis y menta</i> .

MEZCLAS PSICOSOMÁTICAS¹

Para combatir la depresión cuando predomina la apatía Albahaca: 2 gotas. Bergamota: 2 gotas. Sándalo: 1 gota.	Agotamiento físico Albahaca: 2 gotas. Menta: 1 gota. Pino: 2 gotas. Angustia Enebro: 2 gotas. Incienso: 1 gota. Rosa: 2 gotas.	Hipersensibilidad e irritabilidad Cedro: 2 gotas. Lavanda: 2 gotas. Manzanilla: 1 gota.	Menstruación dolorosa Manzanilla: 2 gotas. Melisa: 2 gotas. Salvia: 1 gota.
Para combatir la depresión cuando predominan la melancolía y la tristeza Albahaca: 1 gota. Melisa: 2 gotas. Rosa: 1 gota. Verbena: 1 gota.	Ira Ciprés: 2 gotas. Laurel: 1 gota. Rosa: 2 gotas.	Temares Albahaca: 2 gotas. Melisa: 2 gotas. Sándalo: 1 gota.	Vértigos y sensación de mareo Albahaca: 2 gotas. Cedro: 1 gota. Salvia: 2 gotas.
Desengaños amargos Jazmin: 2 gotas. Lavanda: 2 gotas. Menta: 1 gota.	Resentimiento y amargura Romero: 2 gotas. Verbena: 1 gota. Ylang-ylang: 2 gotas.	Digestión lenta Camina: 2 gotas. Hinojo: 2 gotas. Naranja: 1 gota.	Indecisión Incienso: 1 gota. Laurel: 2 gotas. Lavanda: 2 gotas.
Estados de ansiedad Azahar: 2 gotas. Bergamota: 2 gotas. Cedro: 1 gota.	Cefalea Menta: 2 gotas. Naranja: 1 gota. Romero: 2 gotas.	Calitis Cardamomo: 1 gota. Manzanilla: 1 gota. Melisa: 2 gotas.	Trastornos menopáusicos Ciprés: 1 gota. Hinojo: 2 gotas. Manzanilla: 2 gotas.
Estados de ansiedad prolongados Cedra: 2 gotas. Manzanilla: 2 gotas. Melisa: 1 gota.	Celas Ciprés: 1 gota. Incienso: 2 gotas. Rosa: 2 gotas.	Palpitaciones Azahar: 2 gotas. Lavanda: 2 gotas. Ylang-ylang: 1 gota.	Conmoción aguda Alcanfor: 2 gotas. Melisa: 2 gotas. Sándalo: 1 gota.
Agotamiento mental Laurel: 2 gotas. Menta: 1 gota. Romero: 2 gotas.	Insomnio Manzanilla: 2 gotas. Naranja: 1 gota. Sándalo: 2 gotas.	Secuelas de una conmoción Benjuí: 2 gotas. Incienso: 2 gotas. Lavanda: 1 gota.	Hipertensión Mejorana: 2 gotas. Salvia: 1 gota. Ylang-ylang: 2 gotas.
			Recuperación Menta: 1 gota. Rosa: 3 gotas. Sándalo: 1 gota.

¹ Las mezclas están diluidas en una cucharada de aceite vegetal.

Índice terapéutico

Acidez de estómago: limón, menta.

Ácido úrico (exceso de): hinojo, limón, enebro.

Acné: laurel, cayeputi, cedro, enebro, lavanda, pachulí, sándalo.

Aerofagia: anís, cilantro, comino, hinojo, limón, mejorana, menta.

Afta: geranio, limón, mirra, aceite del árbol del té.

Agotamiento: laurel, naranja amarga, albahaca, benjuí, cardamomo, cilantro, menta, nuez moscada, pino, romero, ajedrea.

Alcoholismo: hinojo rosa.

Alergia: manzanilla, melisa, melaleuca, rosa.

Alopecia: laurel, lavanda, romero, salvia, tomillo.

Amamantar:

insuficiente producción de leche: hinojo, tomillo;

infarto mamario: geranio, menta, salvia.

Amenorrea: véase *Menstruación, ausencia de*.

Amigdalitis: benjuí, bergamota, sándalo, tomillo.

Anemia: manzanilla, cilantro, clavo, comino, jengibre, limón, menta, melaleuca.

Angustia: albahaca, ciprés, enebro, hisopo, incienso, naranjo amargo, rosa, romero.

Anorexia: véase *Inapetencia*.

Ansiedad: azahar, benjuí, bergamota, cedro, geranio, lavanda, manzanilla, melisa, rosa, sándalo, verbena, ylang-ylang.

Apatía: ajedrea, albahaca, enebro, jazmín, menta, mirto, naranjo amargo, nuez moscada, pachulí, pino, romero, verbena.

Arrugas: azahar, incienso, limón, pachulí.

Arteriosclerosis: enebro, romero.

Artrosis: alcanfor, eucalipto, lavanda, manzanilla, mejorana, melaleuca, romero.

Asma: benjuí, ciprés, eucalipto, hisopo, incienso, lavanda, mejorana, melisa, tomillo.

Bronquitis: albahaca, benjuí, cardamomo, cedro, eucalipto, hisopo, lavanda, menta, pino, sándalo.

Caída del pelo: cedro, laurel, romero, salvia, tomillo.

Cálculos biliares: limón, menta, pimienta negra, pino, romero.

Cálculos renales: enebro, hinojo, hisopo, geranio, limón, manzanilla.

Caspa: bergamota, lavanda, romero, aceite de árbol de té.

Cefalea: cardamomo, cidrón, incienso, lavanda, manzanilla, mejorana, menta, naranjo amargo, rosa, romero.

Celulitis: enebro, geranio, pimienta negra, romero.

Ciática: cayeputi, lavanda, manzanilla.

Circulatorios (problemas): ciprés, tomillo.

Cistitis: cayeputi, cedro, enebro, eucalipto, lavanda, melaleuca, pino, sándalo.

Colesterol (exceso de): romero.

Cólicos: benjuí, bergamota, cardamomo, cilantro, hinojo, jengibre, laurel, lavanda, manzanilla, menta, salvia.

Colon irritable (colitis espástica): ajedrea, anís, azahar, bergamota, cayeputi, canela, hinojo, lavanda, manzanilla, menta, pimienta, pino, ylang-ylang.

Conjuntivitis: limón, manzanilla, rosa, salvia (emplastos).

Conmoción: azahar, alcanfor, melisa, menta; secuelas de la conmoción: benjuí, incienso, sándalo.

Contusiones: lavanda, manzanilla.

Convulsiones: lavanda, nuez moscada.

Corazón:

insuficiencia cardíaca: alcanfor;

palpitaciones: azahar, melisa, menta, romero, ylang-ylang.

Dentición dolorosa de los niños: manzanilla.

Depresión: albahaca, azahar, bergamota, geranio, jazmín, lavanda, manzanilla, melisa, menta, pachulí, pino, rosa, sándalo, ylang-ylang.

Dermatitis: benjuí, enebro, geranio, lavanda, manzanilla, pachulí, salvia.

Desinfección: bergamota, enebro, eucalipto, lavanda, limón, melaleuca, aceite del árbol del té, tomillo.

Diarrea: ajedrea, canela, ciprés, enebro, geranio, lavanda, manzanilla, menta, mirra, naranjo amargo, pimienta, sándalo.

Digestión (problemas de): albahaca, anís, bergamota, cardamomo, cidronela, cilantro, comino, enebro, hinojo, hisopo, jengibre, laurel, lavanda, limón, menta, naranjo amargo, pimienta negra, romero, verbena.

Dismenorrea: véase *Menstruaciones dolorosas*.

Disnea: alcanfor, hisopo, incienso, menta.

Dolores musculares: ciprés, mejorana, pimienta negra, romero, tomillo.

Edemas (por retención de agua): enebro, geranio, menta, romero.

Embarazo: incienso, jazmín, melisa, rosa.

Enfisema: eucalipto.

Enuresis nocturna: ciprés.

Epidemias (profilaxis, desinfección del entorno): bergamota, enebro, eucalipto, lavanda, limón, naranjo, melaleuca, romero, tomillo.

Epilepsia: lavanda.

Epistaxis: véase *Hemorragia*.

Erupciones cutáneas: lavanda, manzanilla, salvia.

Escaldaduras: azahar, geranio, lavanda, manzanilla, romero, aceite del árbol del té.

Esterilidad: femenina: ciprés, hinojo, geranio, manzanilla, melisa, rosa, salvia; masculina: albahaca, comino, salvia.

Estomatitis: bergamota, geranio, mirra.

Estreñimiento: hinojo, mejorana, pimienta negra, romero.

Estrés: geranio, menta, pimienta negra, romero, tomillo.

Faringitis: cayeputi.

Fatiga mental: véase *Agotamiento*.

Fiebre: *refrescantes y antipiréticos:* alcanfor, bergamota, eucalipto, lavanda, menta;

estimulantes de la sudación: albahaca, cayeputi, ciprés, enebro, lavanda, manzanilla, romero, salvia.

Frigidez: ajedrea, cedro, cilantro, comino, jazmín, lavanda, nuez moscada, pachulí, pimienta negra, romero, sándalo.

Gastritis: ajedrea, hinojo, hisopo, geranio, manzanilla, menta, pino, romero.

Gingivitis: mandarina, manzanilla, mirra, salvia, aceite del árbol del té.

Gota: albahaca, alcanfor, benjuí, enebro, romero.

Gripe: bergamota, canela, ciprés, eucalipto, lavanda, menta, pino, romero, tomillo.

Halitosis: anís, bergamota, cardamomo, hinojo, limón, lavanda, menta, tomillo.

Hemicránea: albahaca, eucalipto, lavanda, manzanilla, mejorana, melisa, menta, romero.

Hemorragia: ciprés, eucalipto, geranio, incienso, rosa.

Hemorroides: ciprés, enebro, incienso.

Heridas (llagas, ulceraciones): alcanfor, benjuí, bergamota, eucalipto, geranio, hisopo, incienso, lavanda, manzanilla, mirra, pachulí, romero.

Herpes: bergamota, eucalipto, lavanda, manzanilla, pachulí, aceite del árbol del té.

Hígado: ciprés, enebro, limón, manzanilla, menta, romero.

Hiperglucemia: eucalipto.

Hipertensión: lavanda, mejorana, melisa, salvia, ylang-ylang.

Hipo: albahaca, hinojo, sándalo.

Hipotensión: alcanfor, hisopo, romero.

Impotencia: ajedrea, albahaca, canela, cilantro, comino, jengibre, nuez moscada, pachulí, pimienta negra, pino, rosa, romero, tomillo, ylang-ylang.

Inapetencia: bergamota, cilantro, enebro, hinojo, hisopo, jengibre, limón, manzanilla, nuez moscada, salvia.

Infecciones: albahaca, bergamota, eucalipto, hisopo, lavanda, limón, melaleuca, pino, tomillo.

Inflamación: lavanda, manzanilla, mirra.

Insectos (para repelerlos): cidronela, eucalipto, geranio, menta;
para hormigas: cedro, limón;
para polillas: cedro, lavanda, limón.

Insolación: lavanda.

Insomnio: azahar, benjuí, enebro, lavanda, manzanilla, naranjo amargo, rosa, sándalo, verbena, ylang-ylang.

Irritabilidad: cedro, ciprés, incienso, lavanda, manzanilla, mejorana, naranjo amargo, sándalo.

I. leucorrea: benjuí, cayeputi, enebro, eucalipto, incienso, lavanda, limón, manzanilla, menta, melaleuca, rosa, salvia, aceite del árbol del té, tomillo.

Linfatismo: enebro, geranio, limón, romero.

Llagas: véase *Heridas*.

Mareos: anís, azahar, cardamomo, limón, mandarina, melisa, menta, verbena.

Memoria (pérdida de la): albahaca, romero.

Menopausia (molestias de la): ciprés, hinojo, manzanilla, melisa, menta, salvia.

Menstruación: *ausencia de:* albahaca, enebro,

hinojo, manzanilla, mirra, salvia, tomillo;

abundante: ciprés, rosa; dolorosas: cayeputi, ciprés, enebro, jazmín, incienso, lavanda, manzanilla, mejorana, melisa, menta, romero, salvia; irregular: melisa, rosa, salvia; escasa: albahaca, hinojo, lavanda, menta, nuez moscada, salvia.

Meteorismo: véase *Aerofagia*.

Mordeduras de animales: lavanda, pachulí.

Muelas (dolor de): alcanfor, cayeputi, geranio, manzanilla, menta, mirra, nuez moscada, salvia.

Muguet (candidiasis de la boca): mirra.

Náuseas: albahaca, cardamomo, hinojo, menta, lavanda, pimienta negra, sándalo.

Neuralgia: alcanfor, anís, cayeputi, eucalipto, geranio, jengibre, manzanilla, mejorana, menta.

Obesidad: enebro, hinojo, limón, pachulí, tomillo.

Oliguria (insuficiencia urinaria): enebro, hinojo, lavanda, salvia.

Otitis: albahaca, cayeputi, hisopo, lavanda, limón, manzanilla, melaleuca.

Palpitaciones: véase *Corazón*.

Parto (preparación al): bergamota, jazmín, lavanda, salvia.

Pérdida de la voz: ciprés, lavanda.

Picaduras de insectos: alcanfor, bergamota, ciprés, geranio, hisopo, lavanda, limón, manzanilla, menta, melaleuca, pachulí, aceite del árbol del té.

Piojos: canela, eucalipto, geranio, laurel, lavanda, limón, romero, tomillo.

Piorrea: ciprés, mirra, limón, salvia.

Prostatitis: pino.

Prurito: cedro, jazmín, lavanda, manzanilla, menta.

Psoriasis: bergamota, lavanda.

Pubertad:

femenina: lavanda, salvia;

masculina: pino.

Quemaduras: véase *Escaldaduras*.

Raquitismo: albahaca, enebro, jengibre, lavanda, manzanilla, romero, salvia, tomillo.

Rejuvenecimiento: azahar, incienso, jazmín, melisa, mirra, pachulí, rosa, sándalo.

Resfriado: alcanfor, albahaca, canela, enebro, eucalipto, hisopo, melisa, menta, melaleuca, pimienta negra, romero, tomillo.

Sarna: bergamota, canela, lavanda, limón, menta, romero.

Sinusitis: azahar, eucalipto, lavanda, limón, menta, pino, tomillo.

Sudoración excesiva: ciprés, enebro, eucalipto, hisopo, limón, mejorana, menta, pino, salvia, tomillo.

Tensión nerviosa: albahaca, azahar, hisopo, lavanda, mejorana, menta, rosa, salvia, ylang-ylang.

Tics nerviosos: mejorana.

Tiña (micosis cutáneas): geranio, lavanda, menta, aceite del árbol del té.

Tos: benjuí, ciprés, enebro, eucalipto, hisopo, incienso, jazmín, mirra, melaleuca, pimienta negra, sándalo, tomillo.

Tas ferina: albahaca, ciprés, lavanda, melaleuca, romero, tomillo.

Úlcera gastroduodenal: geranio, manzanilla.

Ulceración cutánea: bergamota, enebro, eucalipto, incienso, lavanda, mirra.

Ulceraciones de la boca: véase *Afta*.

Uretritis: bergamota, enebro, hinojo.

Vaginitis: bergamota, hisopo, lavanda, manzanilla, mejorana, rosa, romero, salvia.

Varices: ciprés, enebro, lavanda, romero, tomillo.

Verrugas: limón, aceite del árbol del té.

Vista (debilidad de la): romero.

Vómitos: albahaca, anís, cayeputi, hinojo, lavanda, limón, manzanilla, menta.